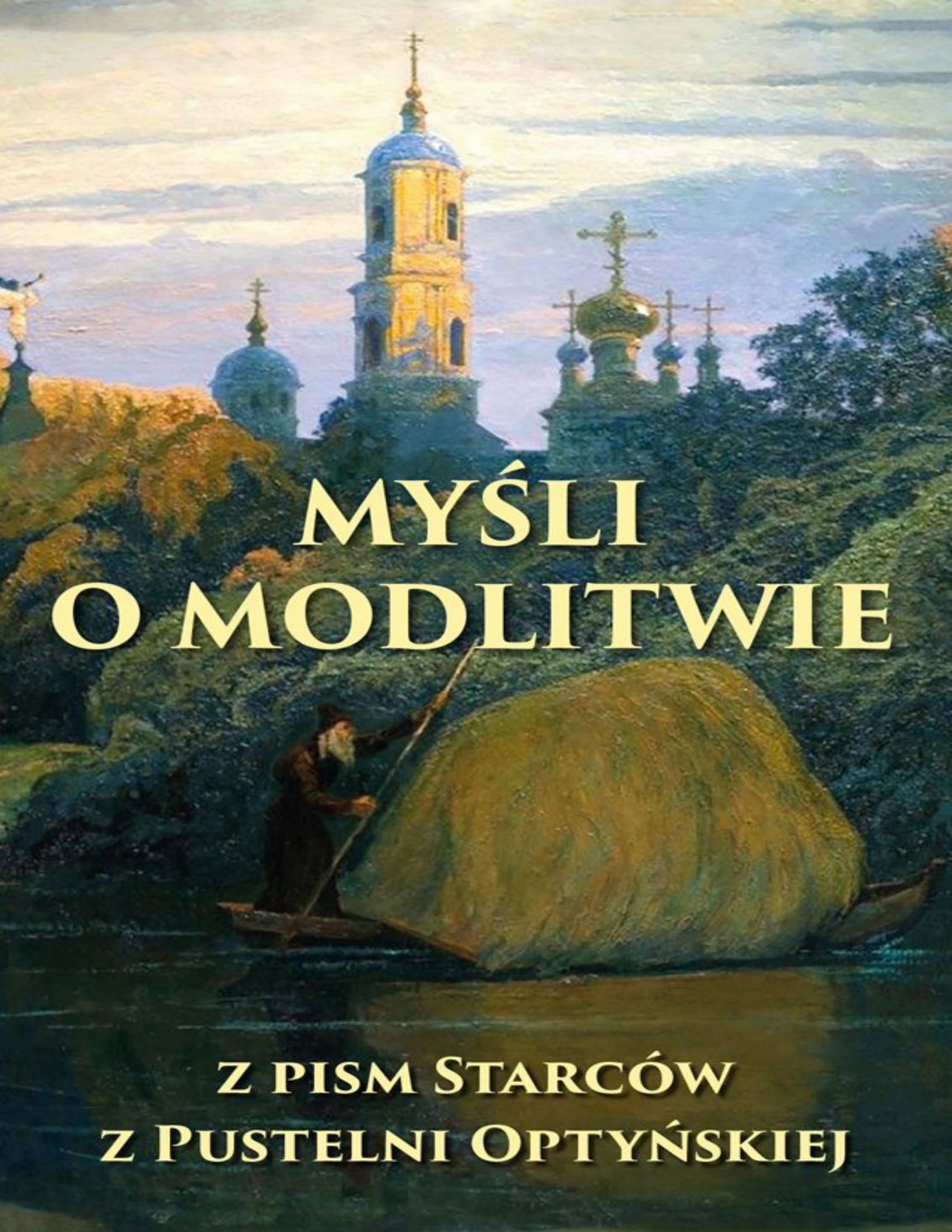
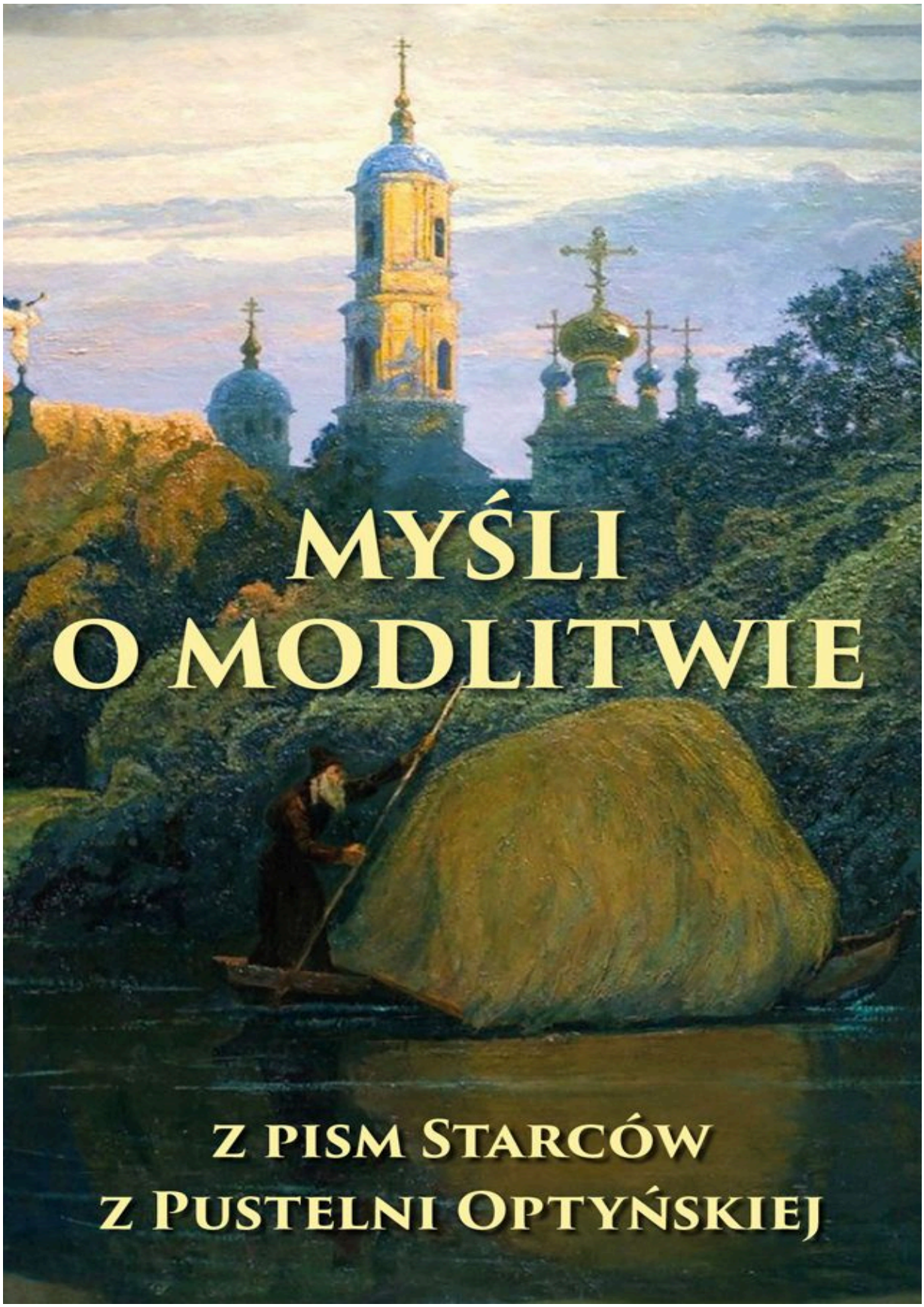


MYŚLI O MODLITWIE

Z PISM STARCÓW Z PUSTELNI OPTYŃSKIEJ


MYŚLI
O MODLITWIE
Z PISM STARCÓW
Z PUSTELNI OPTYŃSKIEJ

MYŚLI O MODLITWIE

Z PISM STARCÓW Z PUSTELNI OPTYŃSKIEJ

Opracowanie redakcyjne ks. Łukasz Leonkiewicz
Przekład z rosyjskiego Dominika Krupińska

WYDAWNICTWO

Wstęp, wybór i opracowanie:
ks. Łukasz Leonkiewicz

Przekład z rosyjskiego:
Dominika Krupińska

Projekt, opracowanie graficzne:
www.Mariusz.Dydu.ch

Zdjęcia i ilustracje:
Domena Publiczna, Optina, Shutterstock.com, Wikimedia Commons. Wydawca dołożył wszelkich starań w celu ustalenia autorstwa zdjęć reprodukowanych w publikacji. Autorzy i właściciele praw autorskich, do których mimo wysiłków nie udało się dotrzeć, proszeni są o kontakt.

© Copyright by Wydawnictwo M, Kraków 2021

Wydawnictwo M
31-159 Kraków, al. J. Słowackiego 1/6
tel. 12-259-00-03;
e-mail: biuro@wydawnictwom.pl www.wydawnictwom.pl

Dział handlowy: tel. 601-954-951
e-mail: handel@wydawnictwom.pl
Księgarnia wysyłkowa: tel. 12-259-00-03; 721-521-521

e-mail: bok@klubpdp.pl

ISBN 978-83-8043-773-9

Konwersja: Epubeum

Spis treści

Ojcowie z Pustelni Optyńskiej

- Pierwsi starcy
- Odrodzenie tradycji hezychastycznej
- Hezychazm
- Wpływ hezychazmu na myśl rosyjską
- Hezychastyczna nauka o modlitwie
- Serce w modlitwie
- Modlitwa hezychastyczna
- Dziedzictwo Pustelni Optyńskiej

Modlitwa

- Modlitwa w cerkwi
- Złuda na modlitwie
- Modlitwa z rozproszeniami
- Modlitwa ze łzami

Modlitwa serca
Uczucia na modlitwie
Modlitwa Jezusowa
Stopnie modlitwy
Zastraszanie na modlitwie
Złuda
Modlitwa za wrogów
Modlitwa za duchowe dzieci
Modlitwa za bliźnich
Modlitwa za słabe siostry
Modlitwa w czasie niebezpieczeństwa
Modlitwa za zaginionych
Modlitwa przeciw antychrystowi
Modlitwa za rodzinę
Przypisy

Ojcowie z Pustelni Optyńskiej

Prawosławny klasztor nieopodal Kozielska, który dla wielu pielgrzymów znany jest po prostu jako Optina Pustyn', jest miejscem szczególnym. Jego historia związana jest przede wszystkim z działalnością duszpasterską wielkich nauczycieli duchowych XIX wieku, których przyjęło się nazywać Starcami z Optiny. Mnisi z tego klasztoru potrafili odrodzić w swojej wspólnocie miłość do duchowości, do modlitwy, ale także miłość do drugiego człowieka, z którym obficie dzielili się własnym doświadczeniem duchowym. Stąd klasztor ten znany jest jako jedno z najbardziej popularnych miejsc pielgrzymowania w Imperium Rosyjskim w XIX wieku. Duchowość starców z Optiny przyciągała poszukujących Boga ludzi. W sformalizowanym i zinstytucjonalizowanym życiu parafialnym XIX-wiecznej rzeczywistości cerkiewnej w Rosji

wierzący człowiek nie odnajdywał żywego powiewu Ducha, który z kolei dominował za murami klasztornymi. Do Pustelni Optyńskiej przybywali ludzie prości i uczeni, chłopi, robotnicy i arystokracja, każdy szukał czegoś na swoim poziomie duchowym i to odnajdywał. Sami mnisi również byli nieprzeciętnymi osobowościami. Wśród nich byli ludzie prości, bez wykształcenia, ale byli też dojrzali arystokraci, którzy udali się za mury klasztorne jako osoby zajmujące w swoim dotychczasowym życiu wysoką pozycję społeczną, jako osoby szanowane. Wszyscy oni stworzyli wspólnotę świętych, która wspólnie dążyła do poznania Boga, do zgłębienia i wprowadzenia w życie tradycji dawnych ascetów. Sam klasztor stał się dla nich i dla wielu przybywających do niego pielgrzymów oazą, w której wszyscy odnajdywali to, co najważniejsze, „wodę żywą", żywy powiew Ducha Świętego.

Polski czytelnik kojarzyć może Pustelnię Optyńską z innym fenomenem, mniej świętym. To w tym klasztorze w latach 1939–1940 bezbożna władza bolszewicka osadziła polskich oficerów, którzy następnie zostali rozstrzelani w Katyniu. Wielki w XIX wieku ośrodek życia duchowego stał się świadkiem okrucieństw wieku XX. W tej dychotomii historycznej należy szukać zrozumienia przesłania starców z Optiny, jakie mimo zmieniających się warunków jest wciąż aktualne. Nauczony życia duchowego człowiek stał się przekleństwem totalitaryzmu, bo był nieczuły na propagandę, nie bał się śmierci, potrafił docenić życie wewnętrzne i bliskość Boga, której żaden totalitaryzm nie był w stanie

mu odebrać. Wielu współczesnych badaczy twierdzi[1], że głoszona przez ostatnich starców optyńskich nauka o potrzebie budowania klasztoru poza klasztorem – w mieście, w świecie – była właśnie tym, co pozwoliło wielu ludziom w rzeczywistości bolszewickiej zachować wewnętrzną wolność i wiarę.

Klasztor Optyński

Pierwsi starcy

Wspomniane powyżej dwa fakty z historii Pustelni Optyńskiej świadczą o roli, jaką odegrał ten klasztor i jego mnisi w historii Rosji, ale także w historii życia monastycznego. Nazwa „Pustelnia Optyńska" nawiązuje do legendy o założycielu tego klasztoru, którym miał być pewien nawrócony łotr o imieniu Opta, oraz do pustelniczej formy życia monastycznego. Klasztor był położony na uboczu, na brzegu rzeki, dostać się do niego można było tylko jedną drogą. Takie umiejscowienie pozwalało mnichom na spokojne życie z dala od zgiełku miast i tłumu ludzi. Klasztor założony został w XV wieku, choć legenda o nawróconym grzeszniku głosi, że już w XIV stuleciu rozpoczęło się w tym miejscu życie zakonne. Przez pierwsze trzy stulecia był to niewielki klasztor. Jego ranga znacznie się obniżyła w XVIII wieku, ale już na początku XIX wieku rozpoczęło się odrodzenie tego miejsca i życia kontemplatywnego w nim. Owo odrodzenie polegało na przywróceniu klasztorom w Rosji rangi, którą w XVIII wieku straciły w ramach reform sekularyzacyjnych. Z tego właśnie powodu właściwa historia Pustelni Optyńskiej przypada na wiek XIX.

Odrodzenie życia zakonnego w Pustelni Optyńskiej związane jest z konkretnymi wydarzeniami historycznymi. W 1796 roku przybył tu hieromnich Abraham, który rozpoczął odbudowę zaniedbanego dotąd klasztoru. Od tego momentu rozpoczyna

się proces przywracania Pustelni życia zakonnego. Początkowo mieszkało tu zaledwie kilku mnichów, następnie ich liczba wzrastała, a w 1821 roku klasztorowi została nadana szczególna rola w życiu Kościoła Prawosławnego w Rosji. Metropolita moskiewski Filaret (Drozdow)[2] dostrzegł potrzebę odrodzenia życia duchowego w klasztorach, a poprzez klasztory w społeczeństwie rosyjskim. Z tego powodu przy Pustelni Optyńskiej w 1821 roku powołany został skit, czyli osobne miejsce życia mnichów, którzy w większym skupieniu duchowym i pod opieką doświadczonego przewodnika duchowego mogli poświęcić się modlitwie i praktykom ascetycznym. Taki podział życia mniszego na klasztor i skit spowodował, że w skicie, który nie prowadził działalności ekonomicznej, łatwiej było skupić się na modlitwie oraz życiu duchowym niż w odwiedzanym przez pielgrzymów klasztorze. Mnisi po przejściu nowicjatu i doświadczeniu życia wspólnotowego w klasztorze mogli wybrać sobie inną formę życia – półpustelniczą, by doskonalić się duchowo. Wówczas pod opieką starca-przewodnika duchowego poświęcali się nieustannej modlitwie, ascezie i posłudze innym. W 1829 roku oficjalnie powołano w Pustelni Optyńskiej instytucję starca[3], który był wybierany przez całą wspólnotę braci i pełnił dla wszystkich rolę przewodnika duchowego.

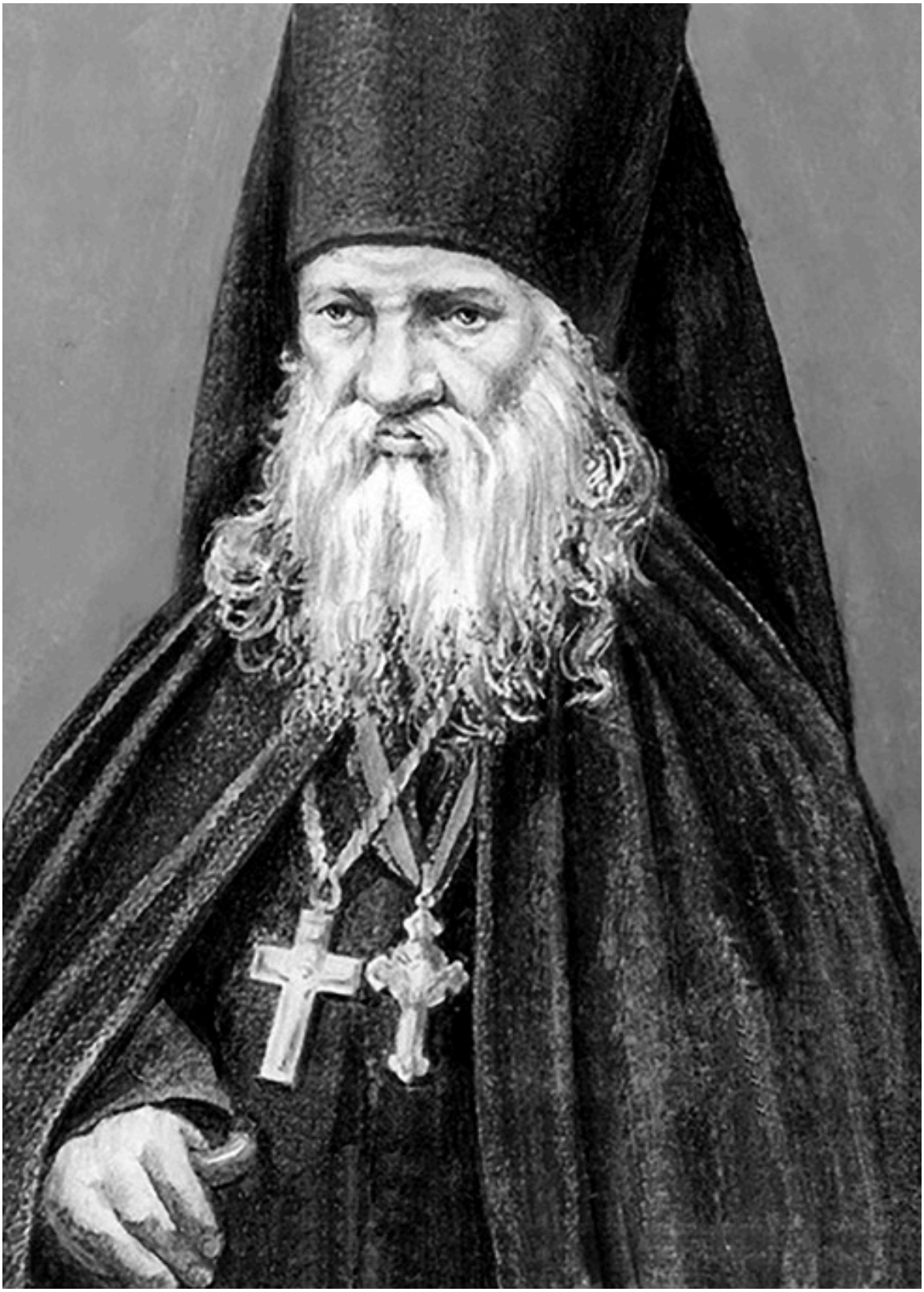
Pierwszymi starcami klasztoru zostali św. Lew (Nagołkin)[4] i św. Makary (Iwanow)[5], lecz nie należy też zapominać o wielkiej roli św. Mojżesza (Putiłowa)[6], który już od 1822 roku organizował życie zakonne w Pustelni Optyńskiej i rekomendował św. Lwa i św. Makarego na duchowych

opiekunów klasztoru. Ponadto św. Mojżesz związany jest z dwoma wielkimi mistykami i odrodzicielami tradycji hezychastycznej na Słowiańszczyźnie – św. Serafinem Sarowskim[7] oraz św. Paisjuszem Wieliczkowskim[8]. Pierwszego poznał w Sarowie, gdzie rozpoczynał swoje życie mnisze. Zapoznał się tam z tradycją życia pustelniczego, z dążeniem mnicha do nieustannej modlitwy. Następnie swoje kroki skierował do Monasteru Swienskiego, który znajdował się nieopodal Briańska. Tam rozwijał się duchowo pod opieką ucznia św. Paisjusza Wieliczkowskiego, starca Atanazego, który przygotował go do złożenia ślubów mniszych. Po pewnym czasie wraz z trzema innymi mnichami przeniósł się do odradzającego się klasztoru pod Kozielskiem, gdzie w 1822 roku przyjął święcenia kapłańskie i został duchowym opiekunem Pustelni Optyńskiej.

Św. Mojżesz (Putiłow)

Święty Lew (Nagołkin) przybył do Pustelni Optyńskiej w 1829 roku na prośbę św. Mojżesza, choć już wcześniej, w latach 1797–1799, rozpoczynał w tym miejscu swoje klasztorne życie. W celu zdobycia doświadczenia duchowego przeniósł się jednak do Pustelni Biełobereskiej, gdzie pod duchową opieką uczniów św. Paisjusza Wieliczkowskiego – mnichów Teodora i Kleopasa – poznawał tajemnice życia duchowego. To od tych właśnie mnichów nauczył się praktyki modlitwy Jezusowej i tradycji ascetycznej. Przez wiele lat łączył funkcje przełożonego Pustelni i opiekuna duchowego mnichów, lecz sam wciąż tęsknił za miejscem bardziej odosobnionym i bardziej surowym, w którym mógłby oddać się zmaganiom duchowym. Dlatego zrzekłszy się tych funkcji, udał się do klasztoru Wałaamskiego[9], a następnie do klasztoru Świętej Trójcy[10] założonego przez św. Aleksandra Świrskiego. Do Pustelni Optyńskiej powrócił na prośbę św. Mojżesza, by przejąć w tym ośrodku życia duchowego rolę starca, duchowego nauczyciela, który będzie służył mnichom i pielgrzymom swoimi poradami, swoim doświadczeniem duchowym i swoją osobowością. Bardzo szybko zasłynął jako mądry przewodnik po życiu duchowym. Poza mnichami przyjeżdżali do niego także ludzie świeccy, których uczył duchowości – modlitwy, relacji z bliskimi, ascezy. Bardzo interesujące jest także to, co wyłania się z pouczeń o modlitwie: duchowość, której uczył starzec Lew, nie ma jednego oblicza. Jest plastyczna, można ją dostosować do życia klasztornego i do życia rodzinnego, a modlitwa nie musi być powiązana z jakąkolwiek formą, tylko z serdecznym

westchnieniem do Boga. Olbrzymie doświadczenie duchowe św. Lwa przyciągnęło do niego, do Pustelni Optyńskiej, ale przede wszystkim do wiary w Boga wielu ludzi, którzy dzięki niemu odnajdywali utracone bądź zagubione gdzieś w życiu relacje z Bogiem, bliskimi ludźmi, Kościołem i samym sobą.



Św. Makary (Iwanow)

Po śmierci starca Lwa duchowym opiekunem Pustelni został jego uczeń św. Makary. Jego życie również związane jest z imieniem św. Paisjusza Wieliczkowskiego. Pierwotnie był on mnichem w Pustelni Płoszczańskiej[11], w której po pewnym czasie pojawił się starzec Atanazy (Zacharow), uczeń św. Paisjusza. Od niego św. Makary nauczył się życia zakonnego, które oparte jest na hezychastycznej metodzie modlitewnej. Pod doświadczonym okiem starca sam wzrastał duchowo i zbierał doświadczenie, którym później dzielił się z innymi. W 1834 roku przybył do Pustelni Optyńskiej, do której przyciągnęła go osoba starca Lwa. Natychmiast został jego uczniem duchowym, a po jego śmierci przejął rolę starca. To z jego osobą związane są historie odwiedzin Pustelni Optyńskiej przez rosyjskich pisarzy i filozofów. Po porady duchowe, ale i w celu przeprowadzenia zwykłej rozmowy przyjeżdżali do niego I. Kirejewski, M. Gogol, A. Chomiakow i inni. Święty Makary spowodował, że w Rosji zaczęto tłumaczyć dzieła ascetyczne, przetłumaczono *Dobrotolubije* na język rosyjski, wydawano traktaty ascetyczne, dzięki czemu zaczęła odradzać się tradycja hezychastyczna. Niewątpliwie fascynacja literaturą Ojców Kościoła została przejęta przez niego od uczniów św. Paisjusza Wieliczkowskiego, którzy nauczeni zostali przez swojego mistrza tego, iż w razie nieobecności starca należy poszukiwać pouczeń i wskazówek w literaturze ascetycznej, w pismach świętych ascetów, którzy w prostych słowach wyjaśniali, jak należy się modlić.

Wszystkich trzech pierwszych starców Pustelni Optyńskiej

charakteryzuje odwołanie się do fenomenu św. Paisjusza Wieliczkowskiego oraz św. Serafina z Sarowa. Atmosfera duchowa, jaka pojawiła się pod koniec XVIII wieku, odróżniająca się tak bardzo od ducha epoki, która aktualnie jeszcze wówczas trwała, spowodowała, że głoszone przez św. Paisjusza i św. Serafina treści o nieustannej modlitwie, przebóstwieniu, o kierownictwie duchowym, o modlitwie umysłu, o zdobywaniu łaski Ducha Świętego stały się bardzo popularne w środowiskach klasztornych i pustelniczych. Odrodzenie duchowe Pustelni Optyńskiej było zatem związane z odrodzeniem tradycji hezychastycznej przez św. Paisjusza Wieliczkowskiego.

Odrodzenie tradycji hezychastycznej

Sprowadzani do Pustelni Optyńskiej mnisi w dużej mierze byli albo uczniami św. Paisjusza, albo uczniami jego uczniów. Wraz z ich przybyciem do nowego ośrodka monastycznego nieopodal Kozielska rozpoczął się proces wprowadzania w życie klasztorne zasad monastycznych wypracowanych przez św. Paisjusza Wieliczkowskiego. W bardzo ogólnym ujęciu polegały one na tym, żeby cała działalność klasztorna oparła się o ideę przewodnictwa duchowego. Starcem, czyli właśnie przewodnikiem duchowym, stawał się doświadczony mnich, który dla całej wspólnoty klasztornej miał się stać ojcem i nauczycielem. Był on wybierany przez mnichów, miał sprawować posługę duchową, ale także dbać o sprawy związane z administrowaniem klasztoru i jego działalnością.

Epoka oświecenia wprowadziła w życie kościelne w Rosji europejskość, idee obce tradycji duchowej prawosławia, których skutkiem była tak zwana okcydentalizacja życia monastycznego, kościelnego, a nawet szkolnictwa kościelnego. Niewątpliwą zaletą tego procesu było zetknięcie się rosyjskości z ówczesnymi ideami cywilizacji zachodniej, co zaowocowało rozwojem literatury, filozofii i w ogóle kultury rosyjskiej. Od tej pory kultura rosyjska stawała się europejska. Jednak wielu badaczy podkreśla, że pod względem duchowym wzorce oświeceniowej Europy nie zdołały się przyjąć w Rosji. Omawiane na przykładzie Pustelni Optyńskiej

odrodzenie duchowe w XIX-wiecznej Rosji związane było raczej z odrodzeniem dawnej bizantyjsko-ruskiej tradycji duchowej, którą najprościej określić mianem hezychazmu.

Hezychazm

Hezychazm pochodzi od greckiego słowa *hesychia* (ησυχία), które oznacza ciszę, wyciszenie, które ma osiągnąć poprzez modlitwę hezychasta. Jest ono użyte do określenia praktyki modlitewnej Kościoła wschodniego, która rozwijała się od IV wieku wraz z pojawieniem się fenomenu monastycyzmu chrześcijańskiego. Udający się na pustynię mnisi zaczęli praktykować modlitwę, odmawianą w określony sposób. Swoje pouczenia duchowe oraz uwagi dotyczące techniki modlitewnej zaczęli spisywać i przekazywali następnym pokoleniom mnichów. Tak od czasów św. Makarego Wielkiego zaczęła rozwijać się tradycja hezychastyczna, której głównym celem było przemienienie modlącego się człowieka, ukierunkowanie wszystkich jego działań i aktywności ku Bogu, nauczenie go trwania w duchowym skupieniu i modlitwie oraz oczekiwania na Boże działanie. W wyniku rozwoju tej praktyki modlitewnej powstała technika psychosomatycznej modlitwy, będąca praktyką antropologiczną reorganizującą sposób bycia człowieka, która przeznaczona jest dla każdego chrześcijanina. Współczesny badacz tej tradycji duchowej pisze następująco: “Hezychazm nie jest zwykłą medytacją, jest bowiem czymś subtelniejszym i radykalniejszym. Polega na nieustannej pracy – autotransformacji. Nie jest to wyłącznie spirytualistyczna mistyka, której celem jest ekstaza, obłęd czy oderwanie

od ciała, nie ma także charakteru spekulatywnego ani wizjonerskiego. Nie można go również nazwać psychotechniką, ukierunkowaną na wytworzenie nowych formy świadomości. Jest to holistyczna i osobowa mistyka relacji, aktualnego przekraczania śmiertelnej natury człowieka w energicznym zjednoczeniu z Chrystusem”[12].

Hezychazm jako praktyka modlitewna rozwijał się stopniowo. W historii możemy wyodrębnić kilka etapów rozwoju tej tradycji duchowej, z których każdy wniósł coś nowego do tradycji modlitewnej Kościoła wschodniego. Ostateczna forma hezychastycznej modlitwy ukształtowała się w czasach późnobizantyjskich, a spisana została, a raczej zebrana w jedno dzieło, przez św. Nikodema Hagiorytę[13] w *Filokalii*, czyli słowiańskim *Dobrotolubiju*. Książka ta stała się podręcznikiem modlitwy hezychastycznej. Jej autorami byli mnisi prawosławni z różnych wieków, którzy w traktatach ascetycznych przekazali praktyczne wskazówki dotyczące sposobu modlitwy. Zredagowana i wydana w 1782 roku, już po jedenastu latach została przetłumaczona na język słowiański przez św. Paisjusza Wieliczkowskiego i stała się nieocenionym źródłem wiedzy o modlitwie dla mnichów z Pustelni Optyńskiej.

Pierwszym etapem rozwoju hezychazmu był tak zwany hezychazm przed hezychazmem[14]. Jest to okres od IV do VI wieku, związany z życiem mniszym na pustyni egipskiej oraz w Syrii i z takimi ascetami jak Paweł z Teb, Antoni Wielki, Makary Wielki, Ewagriusz z Pontu, Efrem Syryjczyk, Symeon Słupnik. Na tym etapie w tekstach

źródłowych dokonało się obranie ogólnego kierunku praktyki modlitewnej. Szczegółowo opisane zostały przez mnichów-ascetów sposób pokuty oraz walka z namiętnościami. Te dwa tematy stanowią rdzeń tekstów ascetycznych z tego okresu.

Kolejnym etapem rozwoju hezychazmu jest hezychazm synajski, rozwijający się pomiędzy VII a X stuleciem i skupiony wokół klasztoru św. Katarzyny na górze Synaj. Główną postacią tego okresu jest św. Jan Klimak, autor *Drabiny do raju*[15], czyli pierwszego podręcznika życia duchowego. Na tym etapie skonkretyzowana została praktyka modlitewna, która stała się techniką modlitwy, procesem, który należy przejść, by osiągnąć wyższe stany życia duchowego. Święty Jan Klimak opisał w swoim dziele trzydzieści stopni duchowości. Pierwsze dwadzieścia trzy stopnie drabiny mówią o walce z namiętnościami. Stanowią etap wstępny, przygotowania się hezychasty do modlitwy. W tych rozdziałach poruszona jest tematyka wyrzeczenia się świata, jako elementu niezbędnego do rozpoczęcia praktyki duchowej. Mowa jest w nich także o skrusze, czyli żalu za grzechy, o pamięci o śmierci, która pozwala człowiekowi spojrzeć na własne życie z perspektywy końca i podjąć decyzję o zmianie dotychczasowego sposobu życia. Następne rozdziały mówią o radosnym płaczu, który pojawia się, gdy człowiek podejmie decyzję o potrzebie zmiany swojego życia, oraz o pokonywaniu grzechów cielesnych, które najdłużej przytrzymują człowieka przy dotychczasowym sposobie funkcjonowania w świecie. Ostatnimi etapami tej części *Drabiny* są rozdziały o czystości, jaka pojawia się po pokonaniu w sobie grzechu, oraz o walce

z myślami, jaka rozpoczyna się, gdy pokonana zostanie cielesność człowieka, przytrzymująca go przy wszystkim, co ziemskie.

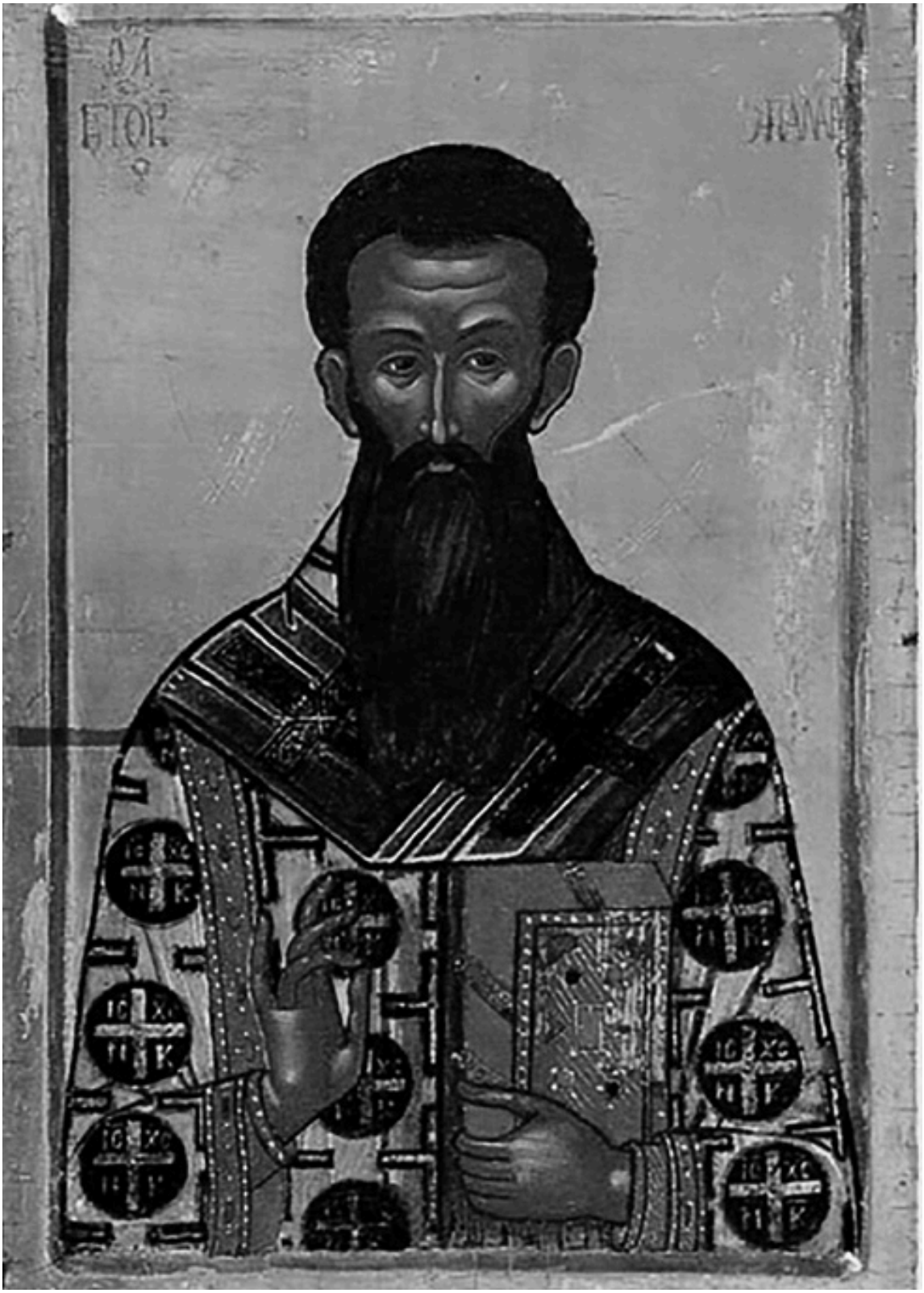
XII-wieczna ikona z klasztoru św. Katarzyny przedstawiająca *Drabinę do raju* o symbolicznych 30 stopniach

W drugiej części, w rozdziałach od dwudziestego czwartego do trzydziestego, omówiona została tematyka cnót, które pojawiają się w praktyce modlitewnej po pokonaniu w sobie namiętności. Święty Jan opisuje je stopniowo, jako efekt podjętych wcześniej działań, ćwiczeń duchowych. Jako pierwsza pojawia się łagodność usposobienia do świata, ludzi i samego siebie, następnie pojawiają się pokora, roztropność, jako cnoty dotyczące funkcjonowania hezychasty w świecie stworzonym. Trzy kolejne dotyczą już wyższych stanów duchowych i są związane z doświadczeniem mistycznym. Jako pierwsza z nich pojawia się hezychia, czyli wyciszenie duchowe, które polega na uspokojeniu myśli, na trwaniu w skupieniu i uwadze na wymawianej nieustannie modlitwie. Następnymi cnotami są czysta modlitwa, czyli nieprzerwane i niezakłócone niczym wychwalanie Boga słowami modlitwy Jezusowej, oraz beznamiętność, czyli niewzruszoność myśli i ciała na wszystko, co zewnętrzne, a skupienie się na relacji modlitewnej z Bogiem i trwaniu przed Nim.

Hezychazm synajski skonceptualizował dotychczasową praktykę modlitewną oraz dodał do niej elementy odwołujące się do wyższych stanów duchowych. Święty Jan Klimak skonkretyzował, na czym ma polegać pokuta chrześcijańska, jaki ma być stosunek chrześcijanina do świata, jak walczyć z namiętnościami oraz w jaki sposób przybliżyć się do Boga. Ponadto połączył modlitwę z uwagą, co oznacza, że świadomość modlitewna powinna być otoczona murami uwagi, które nie dopuszczą do niej niczego, co jest jej obce. Sama zaś modlitwa powinna posiadać, zdaniem św. Jana

Klimaka, własną krótką formułę, dzięki czemu na stałe do praktyki hezychastycznej weszły słowa: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznym".

Hezychazm późnobizantyjski to kolejny etap formułowania się praktyki hezychastycznej. Jest to czas od XI do XV wieku, który inaczej zwany jest hezychazmem hagioryckim. W tym okresie, w związku ze zmianami granic Cesarstwa Bizantyjskiego, ośrodkiem życia monastycznego staje się góra Athos. Wielkimi systematykami życia duchowego w tym okresie są św. Symeon Nowy Teolog, św. Grzegorz Synaita[16] oraz św. Grzegorz Palamas[17]. Ogólnie rzecz ujmując, głównym tematem, rozwijanym szczegółowo przez wspomnianych mistyków bizantyjskich, jest analiza wyższych szczebli praktyki duchowej. Spotykamy się tu z opisem wizji mistycznych, przede wszystkim wizji światłości, ale także procesu zdobywania łaski Bożej i przebóstwienia, czyli doświadczenia Boga w Jego energiach.



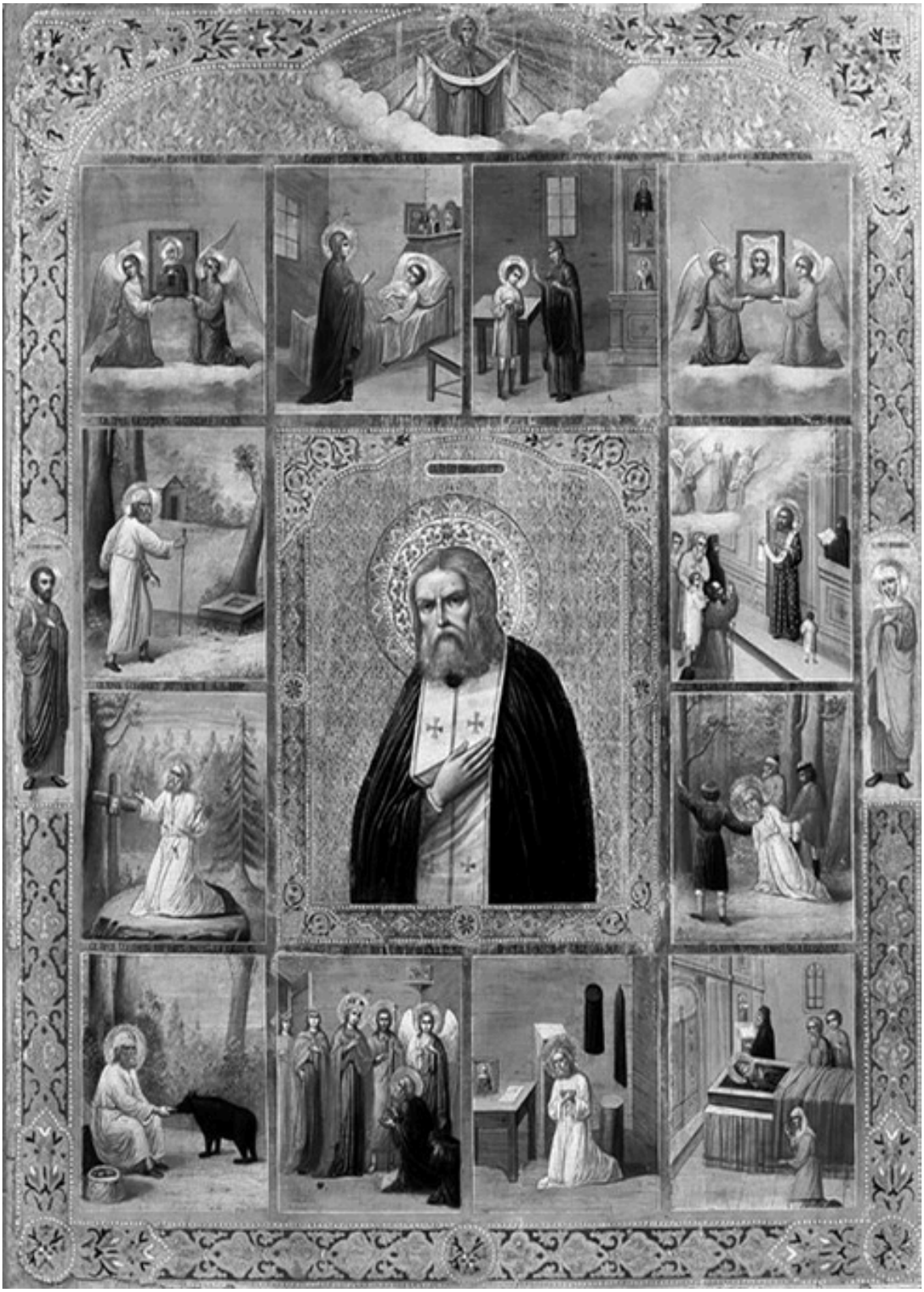
Św. Grzegorz Palamas

Tematyka energii Bożych szczegółowo rozwinięta została przez św. Grzegorza Palamasa, który stał się wielkim obrońcą hezychastów, a wraz z tym obrońcą całej tradycji hezychastycznej. W obliczu krytyki praktyki modlitewnej, dokonanej w XIV wieku przez Barlaama z Kalabrii, św. Grzegorz bronił nie tylko własnej pozycji teologicznej, lecz przede wszystkim wielowiekowej tradycji ascetycznej, która od IV wieku rozwijała się w Kościele, jako świadectwo doświadczenia Boga przez człowieka. Hezychazm już w XIV wieku stał się praktyką modlitewną nie tylko mnichów, lecz także chrześcijan żyjących w świecie, stał się ich sposobem doświadczania Boga, sposobem życia z Bogiem w intymnej duchowej relacji.

Hezychazm na Rusi zaczął się rozwijać wraz z pojawianiem się na niej chrześcijaństwa. Wieki XIV i XV odkryły nową jakość życia monastycznego, gdy na ziemie słowiańskie za sprawą Grzegorza Synaity przyniesiona została tradycja hezychastyczna. Rozwój hezychazmu na ziemiach ruskich był związany między innymi z działalnością Sergiusza z Radoneża[18] i Nila Sorskiego[19], którzy rozpowszechnili monastyczną tradycję góry Athos w monasterach ruskich. Chęć przeniesienia tradycji atoskiej na grunt ruski, organizowanie wspólnot na wzór Świętej Góry, oraz cała bizantyjska praktyka życia religijnego mnichów, niestety nie stały się fundamentem życia monasterskiego w powstającym państwie moskiewskim. Reorganizacja klasztorów spowodowała nieuchronne odejście od pierwowzorów atoskich. Tradycja, która stała się przyczyną duchowego

rozwoju Rusi w XV wieku, została zapomniana, a co z tym się wiąże, nieznana stała się także cała intelektualno-duchowa wartość hezychazmu. Odejście od tej tradycji spowodowało zubożenie życia religijnego, jak również uniemożliwiło rozwój hezychazmu i jego recepcję wśród środowisk pozaklasztornych. Niejasne stało się przesłanie intelektualne hezychazmu, ponieważ teologiczne teksty hezychastyczne nie były jeszcze znane na Rusi. Praktyki duchowe góry Athos, jakie przeszły na teren Rusi, dotyczyły jedynie życia kontemplacyjnego, metod modlitewnych, walki z namiętnościami oraz panowania nad umysłem. Nieznajomość tekstów głównego teoretyka hezychazmu św. Grzegorza Palamasa powodowała zamknięcie się myśli w murach monasterskich, co trwało do XVIII wieku. Zawirowania polityczne w Bizancjum (najazd Turków i upadek cesarstwa) i na Rusi (tworzenie się państwa moskiewskiego i uzależnianie klasztorów od władzy) uniemożliwiły pełny rozwój myśli hezychastycznej. Wyeksponowany został jedynie fragment nauki hezychastycznej dotyczący praktyk duchowych, opanowywania wszelkich sił targających ciałem i duszą człowieka i koncentrowanie ich w jednym miejscu, jakim miało być serce człowieka (duchowe centrum, skupisko emocji). Pozostałe intelektualne walory tej myśli do XIX wieku nie zostały docenione i nie doczekały się kontynuatorów. Z pewnością związane jest to także z tym, że na Rusi teksty św. Grzegorza nie były znane do XX wieku, a tradycja hezychastyczna dotarła nie przez jego dzieła, a przez teksty innych pisarzy chrześcijańskich (m.in. wspomnianego św.

Grzegorza z Synaju), którzy rozpowszechniali atoską praktykę modlitewną. Warsztat intelektualny Palamasa został doceniony dopiero w pierwszej połowie XX wieku. Dzieła św. Grzegorza nie zamykały się jedynie w teoretycznym ujęciu praktyk duchowych, a zawierały także nowe, nieznane dotychczas treści filozoficzne, a w szczególności antropologiczne. Palamas, choć stroni od jakiejkolwiek sympatii dla filozofii greckiej, to sam kontynuuje i rozwija arystotelesowską koncepcje energii, która staje się podstawowym tematem w jego głównym dziele *Triady. W obronie hezychastów*.

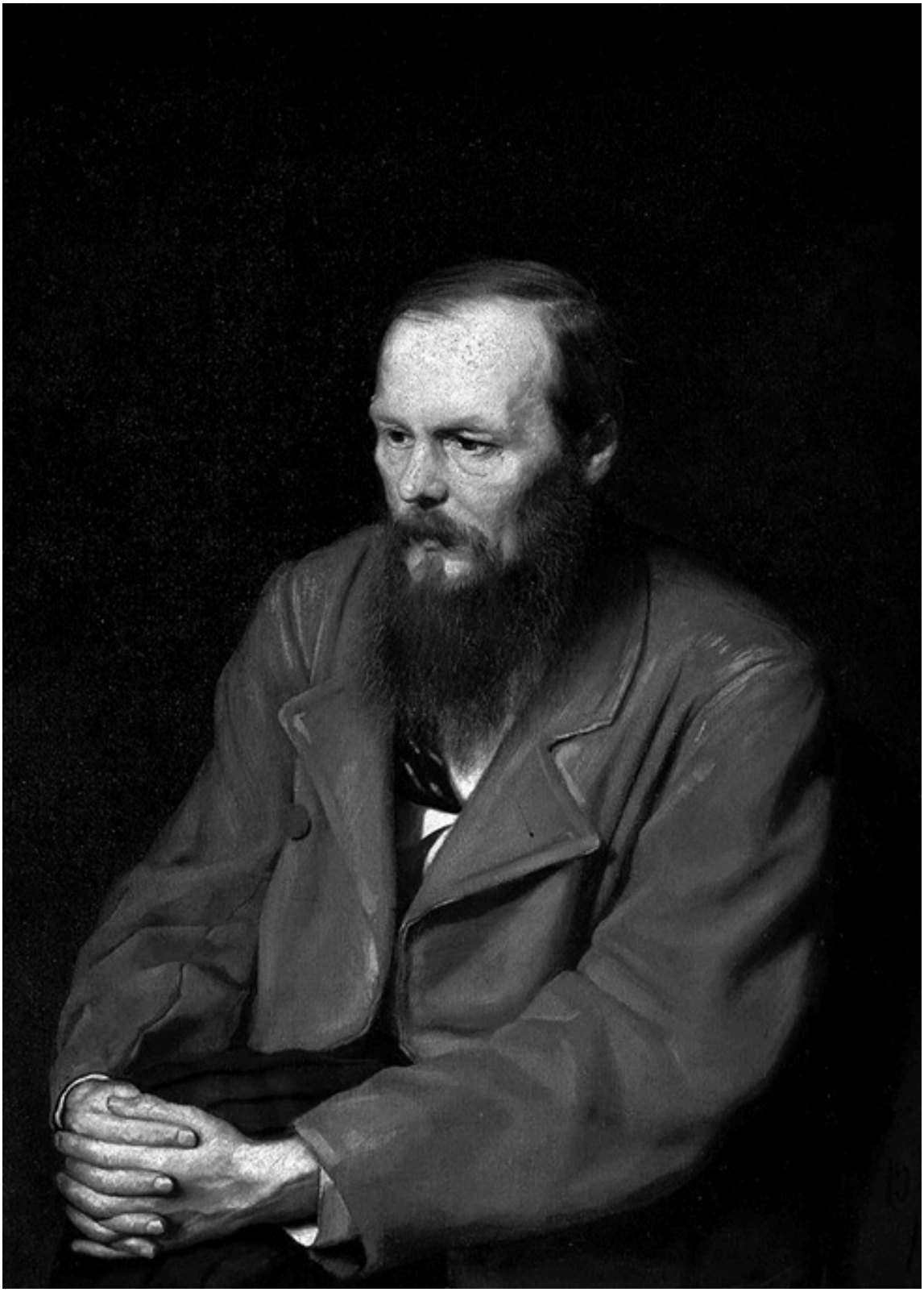


Ikona *Żywot św. Serafina z Sarowa*

Odkrycie tradycji hezychastycznej w Rosji zbiega się z okresem zainteresowania filozofią zachodnią. Zainteresowanie filozofią i religijne odrodzenie były między innymi spowodowane pojawieniem się nieznanych wcześniej klasycznych tekstów filozofii europejskiej z jednej strony, jak również – z drugiej strony – tekstów tradycji ascetycznej chrześcijańskiego Wschodu. Wpływ obydwu czynników jest oczywisty, choć myśl rosyjska doby „srebrnego wieku" nie stała się ślepym naśladownictwem ani metody zachodniej, ani teologii wschodniej; specyfika tej filozofii zawiera się w charakterystycznym połączeniu filozofii z treścią religijną. Jednak by treść religijna teologii prawosławnej mogła ujrzeć filozoficzne światło dzienne, należało do niej dotrzeć, bowiem w Rosji została ona zapomniana, a jej miejsce zajęła teologia szkolna (scholastyczna). Myśl religijna dopiero na przełomie XVIII i XIX wieku – zarówno w Grecji, jak i w Rosji – zaczynała się odradzać, a związane to było z nową recepcją tradycji hezychastycznej. Wraz z pojawieniem się przekładów tekstów *Dobrotolubija* na język słowiański, a następnie na język rosyjski, rozpoczyna się odrodzenie tradycji hezychastycznej w Rosji. Nastąpił powrót do zapomnianej tradycji Świętej Rusi z XV wieku, który uwidocznił się w działalności Paisjusza Wieliczkowskiego, następnie Serafina z Sarowa i mnichów z Pustelni Optyńskiej. Ten pierwszy po długich, samotnych poszukiwaniach nauczyciela praktyk duchowych dotarł na Athos, gdzie zetknął się z tekstami ascetycznymi, które ukazywały proces zmagania się człowieka z samym sobą. Dotyczą one procesu poznawania siebie, pokonywania

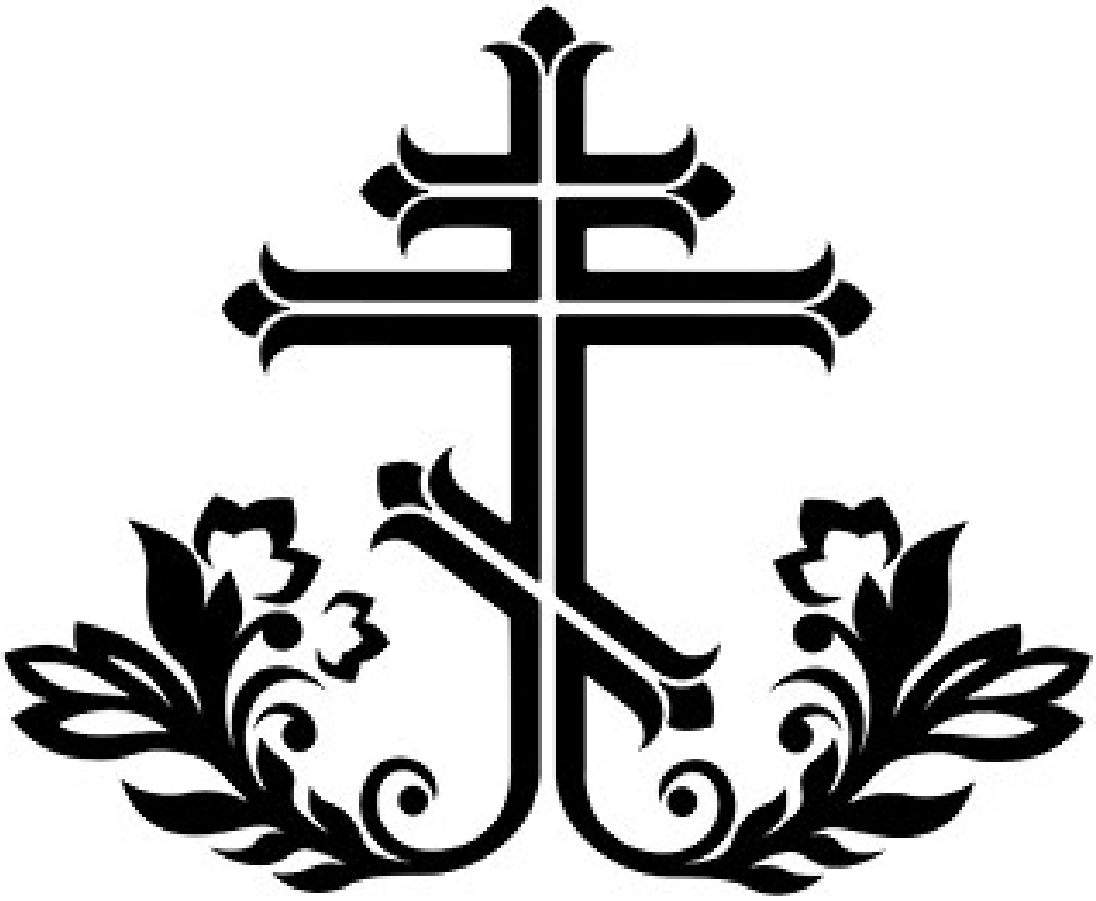
niedoskonałości ludzkiej natury, jej doskonalenia oraz transcendowania człowieka ku Bogu. *Dobrotolubije*, które przez Paisjusza zostało przetłumaczone na język słowiański, okazało się nie tylko podręcznikiem zmagań duchowych, ale także swoistą encyklopedią wiedzy o człowieku. Analiza procesów duchowych, odróżnienie poszczególnych etapów ascezy i dokładna analiza procesu transcendowania ku Bogu ujmowana jako synergia energii – wszystko to okazało się odkryciem zapomnianej tradycji. Przetłumaczenie *Dobrotolubija* na język słowiański spowodowało odnowienie monastycyzmu na ziemiach słowiańskich oraz rozprzestrzenianie się tekstów, a wraz z nimi praktyki ascetycznej w monasterach (nie tylko rosyjskich, ale również mołdawskich czy rumuńskich). Dzięki temu nastąpił powrót do tradycji hezychastycznej i zmieniło się dotychczasowe podejście do problematyki teologicznej i antropologicznej. Nurt zapoczątkowany przez św. Paisjusza Wieliczkowskiego można nazwać proto-neopatrystyką, ponieważ to dzięki niemu pojawiło się w Rosji zainteresowanie problematyką hezychastyczną. Kontynuatorzy dzieła św. Paisjusza i Serafina z Sarowa – mnisi z Optiny, zajmowali się praktycznym ujęciem tradycji hezychastycznej. Wcielali w życie naukę ascetyczną, a może lepiej byłoby stwierdzić, że potwierdzali prawdziwość tej nauki własnym doświadczeniem. Rozwój hezychazmu dokonywał się na dwóch płaszczyznach: nauczaniu praktycznym oraz nauczaniu intelektualnym. Pierwotne w praktyce hezychazmu jest doświadczenie, i to właśnie w nim bierze swój początek dyskurs intelektualny. Tradycja

związana z Pustelnią Optyńską mówi nam, że monasterów stał się miejscem, z którego czerpano wiedzę o hezychazmie przede wszystkim praktyczną, ale z czasem także intelektualną. Starzec Makary współpracował z profesorami Uniwersytetu Moskiewskiego przy wydawaniu dzieł św. Paisjusza Wieliczkowskiego, przewodniczył także teologicznemu kręgowi, który utworzył się wokół monasteru[20]. Wraz z wystąpieniem życiowej, praktycznej potrzeby odrodzenia hezychazmu pojawiło się także intelektualne zainteresowanie tą tradycją. Pierwotnie zainteresowanie to zrodziło się w środowisku mnichów, zaś potem teologów i filozofów[21]. Pustelnia Optyńska stała się miejscem, do którego podążali najwybitniejsi pisarze i myśliciele rosyjscy (Dostojewski, Sołowjow, Tołstoj i inni); inspiracją dla ich twórczości stała się religijna tradycja hezychazmu, która silnie zakorzeniona była w kulturze rosyjskiej. Odkrycie tekstów św. Grzegorza Palamasa w połowie XX wieku i odnowienie myśli palamickiej było zwieńczeniem zainteresowań tradycją hezychastyczną, ponieważ to w jego dziełach owa tradycja stała się jedną całością. Święty Grzegorz połączył naukę dogmatyczną z nauką praktyczną i ukazał jej integralność. Jednocześnie jego nauka nabrała wartości filozoficznych. W dobie kryzysu antropologicznego zachodniej filozofii palamizm był nowym nurtem, który w swoim dyskursie przywracał człowieka filozofii. Z tego powodu jego myśl stała się ciekawa i intelektualnie pociągająca.



Fiodor Dostojewski, Wasilij Pierow, 1872

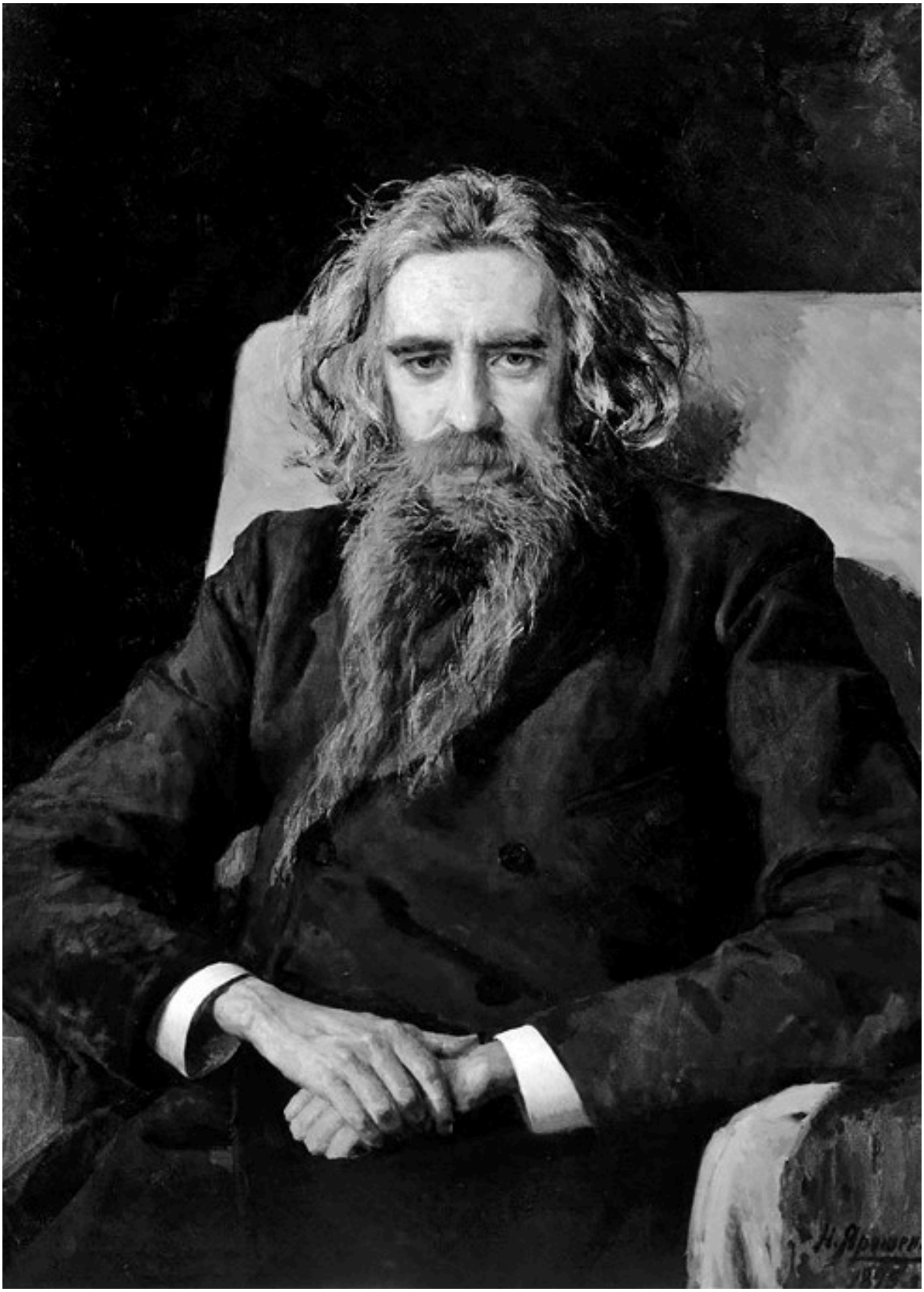
Podobnie jak tradycja ascetyczna, św. Grzegorz Palamas również w swej nauce ukazywał człowieka integralnego, nie dokonywał na nim żadnych zabiegów mających na celu rozdzielenie go na odrębne dyspozycje. Nawet jego najbardziej abstrakcyjna nauka o przebóstwieniu człowieka dotyczy całego człowieka, a nie tylko jego duszy czy umysłu. Jak zauważa trafnie jeden z badaczy tradycji hezychastycznej, prawosławna myśl ascetyczna nie doprowadza do dezintegracji, a wręcz przeciwnie, odnajduje, skupia, jednoczy człowieka[22].



Wpływ hezychazmu na myśl rosyjską

Odrodzenie hezychazmu w Rosji spowodowało, że myśl rosyjska zaczęła się rozwijać własną drogą. Filozofia niemiecka wyposażyła Rosjan w niezbędny bagaż metodologiczny, zaś ożywiła ich tradycja rosyjskiego prawosławia. Filozofia ta stała się oryginalna przez włączenie do zagadnień ją interesujących treści religijnych. Jak pisze Mikołaj Łosski we wstępie do *Historii filozofii rosyjskiej*: „Początek samodzielnej myśli filozoficznej w Rosji XIX wieku związany jest z nazwiskami słowianofilów Iwana Kiriejewskiego i Aleksego Chomiakowa. Ich filozofia była próbą odrzucenia niemieckiego typu uprawiania filozofii na bazie rosyjskiej egzegezy chrześcijaństwa, opierającej się na dziełach Ojców Kościoła Wschodniego i będącej rezultatem narodowej samodzielności rosyjskiego życia duchowego. Ani Kiriejewski, ani Chomiakow nie stworzyli żadnego systemu filozoficznego, ale przedstawili określony program i dali bodziec ruchowi filozoficznemu, który stał się najbardziej oryginalnym i cennym osiągnięciem myśli rosyjskiej. Mam w tym wypadku na uwadze próbę podjętą przez myślicieli rosyjskich, samodzielnego rozwijania światopoglądu chrześcijańskiego. Włodzimierz Sołowjow był pierwszym, komu przypadł honor stworzenia systemu filozofii chrześcijańskiej w duchu idei Kiriejewskiego i Chomiakowa.

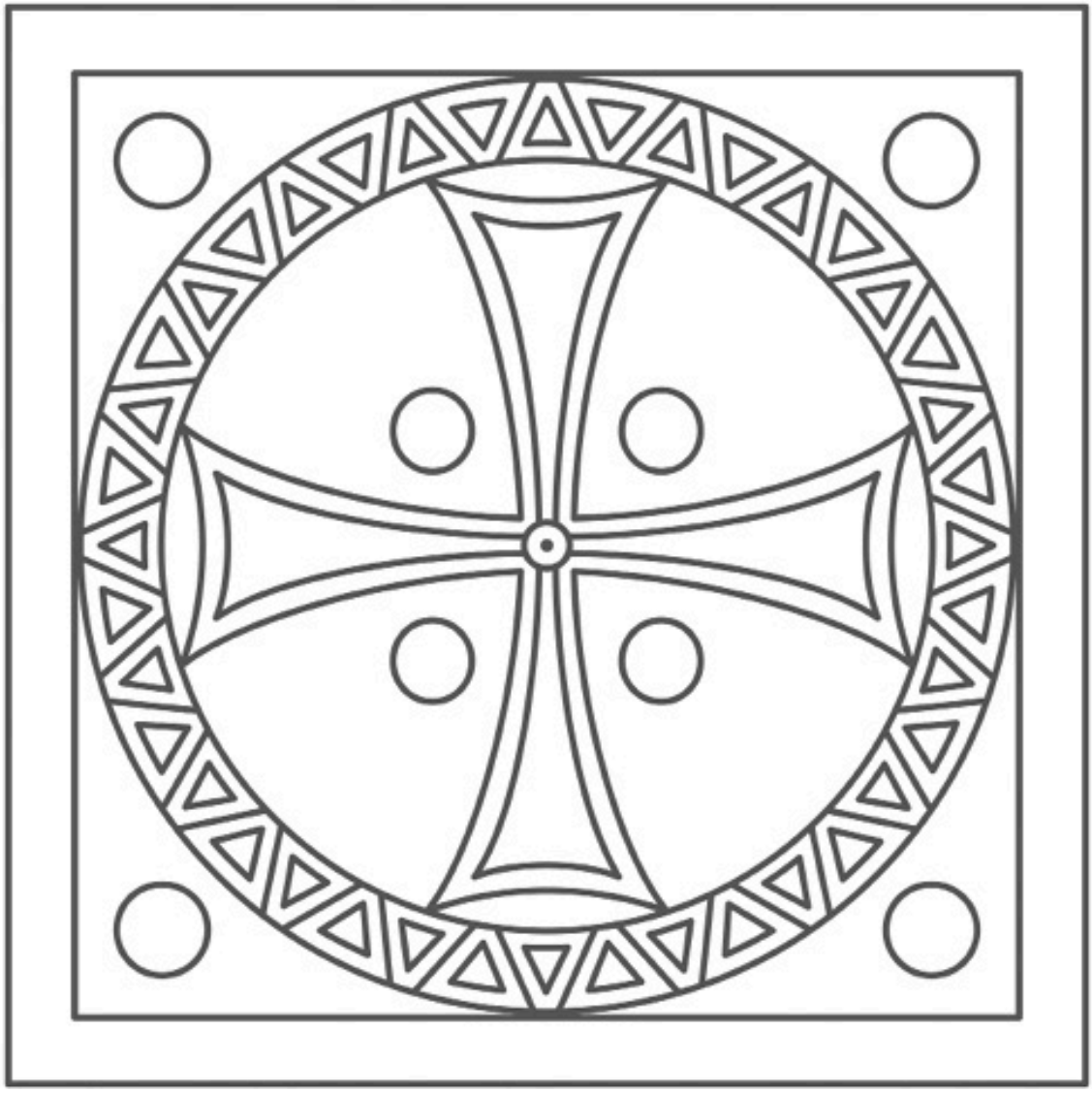
Jego następcy stanowią całą plejadę filozofów”[23]. Wystarczy jedynie wspomnieć, że to właśnie Kiriejewski i Chomiakow odwiedzali starca Makarego w Pustelni Optyńskiej, z którym zapewne dzielili się swoimi przemyśleniami o przyszłości kultury rosyjskiej i z którym dyskutowali o sposobach rozwoju tejże kultury. Inny badacz myśli rosyjskiej Sergiusz Chorużyj, zgadzając się z Łosskim, pisze, że rozwój myślenia filozoficznego w Rosji był nieustannym spotykaniem się filozofii i prawosławia[24].



Włodzimierz Sołowjow, Nikołaj Jaroszenko, 1892

Bracia Pustelni Optyńskiej, zdjęcie z pocz. XX w.

Na gruncie filozofii rosyjskiej wykształciły się różne nurty, z których można wyróżnić nurt neoplatoński i neopatrystyczny. Pierwszy niejednokrotnie sprzeciwiał się drugiemu, nie chcąc uznać roli hezychazmu w kształtowaniu się rosyjskiego dyskursu filozoficznego, drugi, wręcz przeciwnie, otwarcie głosił swoje hezychastyczne korzenie. Wydaje się, że roli prawosławia w kształtowaniu się myśli rosyjskiej nie należy pomniejszać, a tym samym roli tradycji hezychastycznej głoszonej w głównym ośrodku monastycznym Rosji – Pustelni Optyńskiej. Neopatrystyczny nurt, odradzający zainteresowanie twórczością Ojców Kościoła, odegrał znaczącą rolę w myśli rosyjskiej i w ogóle w teologii prawosławnej, to dzięki niemu nastąpiła zmiana w religijnym filozofowaniu i teologizowaniu, poza tym ukazuje on inny sposób uprawiania filozofii, który można porównać z klasycznym filozofowaniem Greków. Neopatrystyczna idea wciąga człowieka nie tylko w racjonalne poznanie przedmiotu dociekań, ale wymaga egzystencjalnego zaangażowania, prowadzi człowieka przez racjonalne poznanie do poznania teologicznego, odsłania człowiekowi możliwość spełniania się, stawania się człowiekiem w pełni poprzez osobistą relację z Bogiem. Fundamenty takiego myślenia zostały położone przez starców optyńskich, którzy niosąc swoją misję wśród zwykłych ludzi uczyli ich osobistego zaangażowania się w religijność, by stała się ona podłożem ich twórczości.



Hezychastyczna nauka o modlitwie

Na przełomie VI i VII wieku, w dobie sporów monofizyckich i monoteleckich, zetknęły się ze sobą dwie tradycje: ascetyczna i neoplatońska, obie głęboko umiejscowione w świadomości teologicznej Bizancjum. Pierwsza z nich związana była ze środowiskiem ascetów mieszkających na pustyni, a w szczególności z osobą św. Makarego, zaś druga z osobą Ewagriusza z Pontu oraz Grzegorza z Nyssy, mająca swych zwolenników wśród platonizujących teologów, związanych ze środowiskami aleksandryjskim i antiocheńskim[25]. Zapoznając się z chrześcijańską tradycją monastyczną, w wielu przypadkach napotykamy tradycję ewagriańską. Terminy, jakich użył on do opisania doświadczeń mistycznych, pojawiają się także u późniejszych pisarzy; należą one do tradycji neoplatońskiej, za co w przyszłości Ewagriusz zostanie osądzony przez V Sobór Powszechny. Silny mistycyzm i idealizm, negowanie roli zmysłowości w doświadczeniu mistycznym spowodowały, że tradycja ewagriańska musiała zostać „skomentowana" w duchu chrystologicznym. Ojcowie Kościoła odchodzili od idealizmu platońskiego w opisywaniu stanów mistycznych, zaś główną rolę w tym procesie odegrał wspomniany już Makary Wielki. Interesujące, że u samych początków powstawania prawosławnego hezychazmu Ojcowie Kościoła chronili

go przed wpływem platońskim, w czym Makary odegrał znaczącą rolę. Był on przedstawicielem odmiennej myśli niż Ewagriusz, psychofizycznej, a nie idealistycznej.

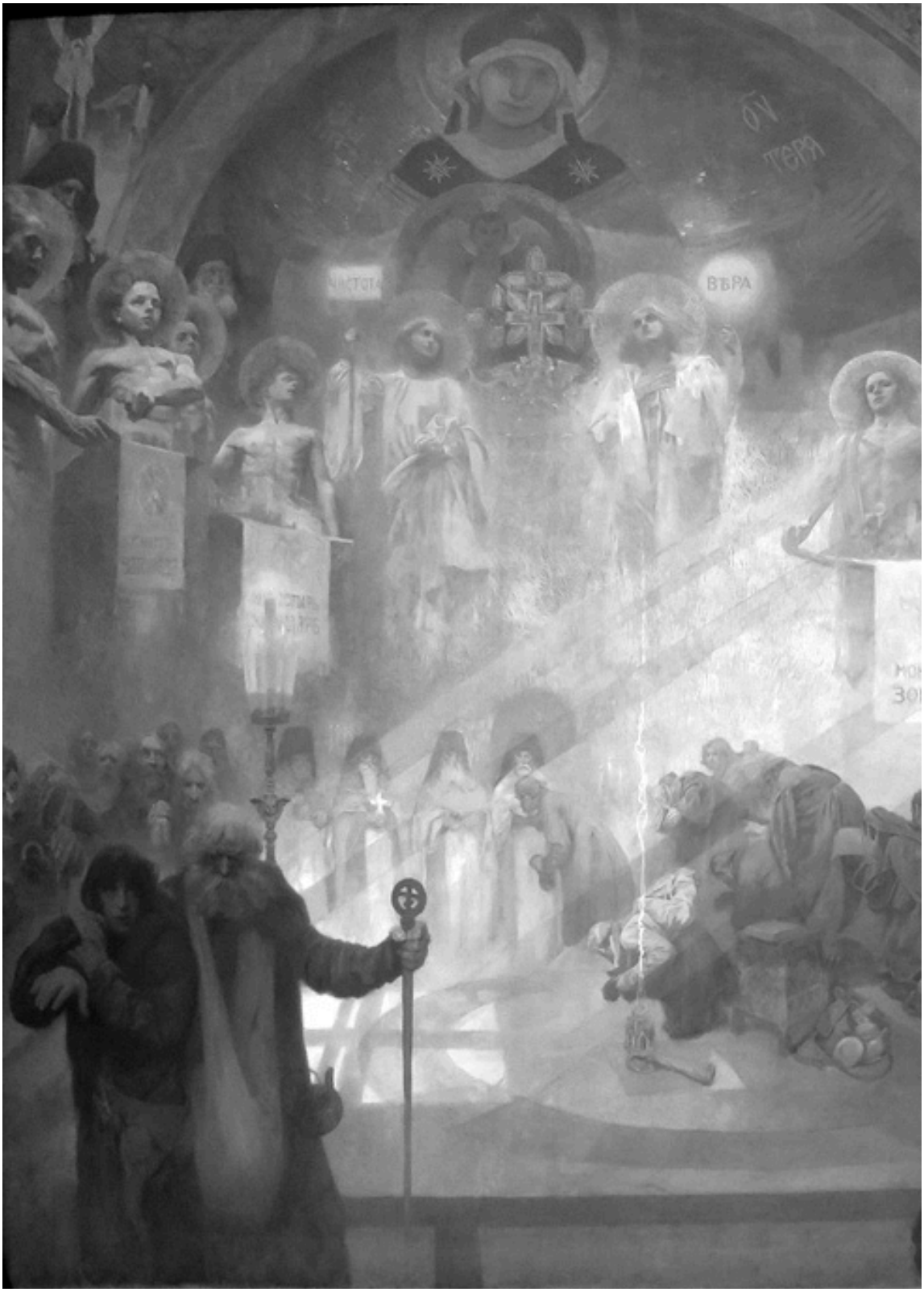
U podłoża konfliktu między tradycją ewagriańską a tradycją Makarego znajdują się zupełnie różne poglądy antropologiczne. Można zauważyć, że spory, jakie miały miejsce od V do XV wieku w środowisku bizantyjskich mnichów, wywarły znaczący wpływ na literaturę monastyczną chrześcijaństwa wschodniego, zarazem przeciwstawiając sobie dwa różne poglądy na człowieka i jego praktyki duchowe. Pierwszy pogląd to biblijna antropologia z charakterystyczną dla niej terminologią, zaś drugi to idealistyczna antropologia i platońska terminologia dotycząca procesu poznania. Te dwie wizje antropologiczne wywierały wpływ na rozwój hezychazmu, a pisarzy, którzy je rozwijali, można podzielić na kontynuatorów Ewagriusza i kontynuatorów św. Makarego. Obie tradycje wzajemnie się przeplatały, choć w ostatecznym rachunku to właśnie myśl św. Makarego została przyjęta przez hezychazm. Problem dotyczył wyboru między antropologią Platona i antropologią Biblii; to między nimi należy dokonać wyboru, by ustanowić wewnętrznie zgodne ze sobą zasady życia duchowego. Wybór zaś ten dotyka problemu tego, kim jest człowiek, czy jest on jedynie zamkniętym w materii rozumem bądź duszą, dążącym do oswobodzenia z więzów ciała, czy też psychofizyczną całością, jednością, której wcielony Bóg przyniósł zbawienie. Czy łaska oddziałuje jedynie na umysł, oczyszczony z wszelkich namiętności i pozbawiony

jakiegokolwiek kontaktu z ciałem, czy może raczej cały człowiek otrzymuje możliwość cielesnego odrodzenia przez Bożą łaskę? Hezychastyczna nauka o człowieku podąża za nauką św. Makarego Wielkiego o integralnym człowieku, który postrzegany jest jako synteza duszy i ciała. Takie przeświadczenie hezychastów było spowodowane nie filozoficznym poznaniem, a religijnym doświadczeniem Boga, jako Bogoczłowieka Chrystusa, który poznawany jest jako żywy i oddziałujący, przy spotkaniu którego dokonuje się ontologiczna transformacja całego istnienia ludzkiego. Hezychazm osadzony został w myśli biblijnej, a jednym z podstawowych jego pojęć jest pojęcie serca – siedliska uczuć i działań. Ksiądz John Meyendorff pisze, że „pojmowanie serca jako centrum organizmu i siedziby inteligencji będzie miało, jak się o tym przekonamy, wielki wpływ na rozwój mistycyzmu chrześcijańskiego Wschodu”[26].

Serce w modlitwie

Najwybitniejszym systematykiem hezychazmu jest św. Grzegorz Palamas, który w dziele *Triady w obronie hezychastów* dokonał syntezy tradycji ascetycznej prawosławia. Analizując jego naukę, odkrywamy kompendium wiedzy o modlitwie hezychastów oraz o całym procesie wychodzenia człowieka ku Bogu. W procesie tym człowiek transcenduje, dąży ku przekroczeniu swego horyzontu bycia, w czym uczestniczy jako całość. Święty Grzegorz opisuje ten proces ze wszystkimi jego szczegółami, a uwagę skupia przede wszystkim na sposobie modlitwy hezychastów oraz procesie opanowywania umysłu, sprowadzania umysłu do serca. Analizując to zjawisko, Palamas porusza problematykę antropologiczną. Pisząc o praktykach antropologicznych, za jakie można uznać ascezę, św. Grzegorz stawia człowieka w centrum zainteresowań swojej myśli. Jego dzieło składa się z trzech triad, a każda z nich – z trzech traktatów. Tematom antropologicznym poświęcone są dwa pierwsze traktaty w pierwszej i drugiej triadzie, zaś nauce o Bogu – końcowe traktaty tych triad i cała trzecia triada. Podział ten wynikał z chęci obrony i wytłumaczenia praktyki modlitewnej hezychastów na górze Athos oraz roli wchodzących w nią elementów techniki psychosomatycznej (szczególna regulacja oddechu, określony układ ciała podczas modlitwy). Jednakże można widzieć w tym inną, dużo poważniejszą przyczynę:

„Głównym impulsem i stymulatorem całej twórczości teologicznej Palamasa było przedstawienie żywego doświadczenia duchowego ascetów prawosławnych. W nurcie hezychastycznym było ono organizowane w następujący sposób: pierwszymi jego stopniami było doświadczenie człowieka – doświadczenie oczyszczenia ducha i duszy, poznania stworzonej natury człowieka i uleczenie jej żądz, sił chaosu i rozpadu, natomiast wyższy stopień stanowiła wspólnota z Bogiem – równoczesne kontemplowanie Boga i zjednoczenie z Nim”[27].



Święta Góra Athos, Alfons Mucha, 1926

W dziele św. Grzegorza Palamasa myśl rozwija się podobnie, podążając od teologii człowieka do teologii Boga; opis dotyczy wstępowania ascety od ascezy „zewnętrznej" do „wewnętrznej", od opanowania własnej natury do zjednoczenia z Bogiem. Palamas naśladuje w swym dziele naturalny przebieg doświadczenia duchowego. Punktem wyjścia jest człowiek, integralna całość natury ludzkiej, która ukierunkowuje się ku Bogu. Związek człowieka i Boga ogarnia całego człowieka; w tej relacji uczestniczy cały człowiek i żadna część jego natury nie jest uprzywilejowana możliwością kontaktu z Bogiem. Święty Grzegorz widzi zadanie człowieka w dążeniu do Boga i zjednoczenie z nim, a szczególną wartość upatruje w myśli o człowieku jako tym, który staje się w pełni człowiekiem poprzez modlitwę.

Praktyki duchowe hezychastów dają wskazówki, jak można osiągnąć stan prawidłowej modlitwy. Praca duchowa polega na skupieniu się całego człowieka na powrocie do jedności z sobą i Bogiem. Hezychastyczna tradycja w symboliczny sposób nazywa ten punkt skoncentrowania całego człowieka sercem. Wspomniana nauka św. Makarego Wielkiego odgrywa tu główną rolę. Owo serce jest energetyczno-egzystencjalnym centrum człowieka, na którym należy się skupiać, do którego należy sprowadzać wszystkie swoje zdolności i siły, wszystkie zamiary i pragnienia. Święty Grzegorz Palamas, kontynuując myśl św. Makarego, serce nazywa „najgłębszym ciałem ciała"[28].

Modlitwy w Pustelni Optyńskiej

Serce w tradycji hezychastycznej nigdy nie było rozumiane wyłącznie jako metafora, ale miało ono charakter biblijny. Pojęcie to zostało zastosowane do opisania najważniejszych procesów w życiu człowieka, które umożliwiają mu poszukiwania i odnajdywanie prawdy o sobie. Rola serca polega na koncentrowaniu człowieka, co może się dokonać wyłącznie przy współudziale całej jego natury w dążeniu do radykalnej przemiany siebie. Praca serca polega na tym, by wszelkie elementy natury człowieka, wszystkie możliwości działania przemienić z potencjalnie zgubnych na dobrze uporządkowane, które nie doprowadzą do zła. Co interesujące, żadna z części natury człowieka nie zostaje usunięta, zminimalizowana, a jedynie uporządkowana. W człowieku samo z siebie nic nie jest ani dobre, ani złe, a jedynie może doprowadzić do zła, i dlatego praca serca ma na celu zebrać wszystkie przejawy działania człowieka w jednym punkcie i ukierunkować je na jeden cel[29]. Przemienienie skoncentrowanych elementów natury człowieka – ciała, duszy czy rozumu – dokonuje się dla każdego z nich w inny sposób. „Rozum powinien zstąpić do serca, by na nowo odnaleźć w nim stałość i w ten sposób odbudować w człowieku wewnętrzną harmonię, zniszczoną przez grzech" – pisze ksiądz Meyendorff. W procesie „opanowywania" rozumu przez serce i jego przemieniania należy zamknąć rozum w sercu, uniemożliwić mu „ucieczkę", a poprzez to ciągle uczyć się opanowywania swoich działań. Spotkanie rozumu i serca nie dokonuje się przez wstąpienie serca na poziom rozumu, lecz odwrotnie. Przemiana rozumu może się dokonać jedynie

wtedy, gdy spocznie on w „głębinach serca”[30], ponieważ tylko one dotykają głębin samego Boga, w którym rozum odnajduje wyciszenie i przedmiot swych poszukiwań. Rozum jako ta część w człowieku, która jest najbardziej dynamiczna, którą najtrudniej „zamknąć” w sercu, napotyka wiele przeszkód przed wyciszeniem. Przeszkody te wynikają częściowo przez zmysłowość, która nieustannie przekazuje rozumowi bodźce motywujące do działania. Sam rozum jest dla siebie także przyczyną uniemożliwiającą odpoczynek w sercu, ponieważ starając się uwolnić od wszelkich myśli, stwarza tym samym złudzenie, że niczego nie rozważa, jednocześnie rozważając swoje nierozważanie. Nawet sama myśl o Bogu przerywa bezpośrednie do niego odniesienie i wyrywa rozum z głębin serca[31]. Rozum należy wyciszyć, podobnie jak ciało i duszę; proces koncentrowania człowieka musi się dokonywać integralnie, podobnie panowanie nad rozumem jest jednocześnie panowaniem nad ciałem i duszą.

Święty Grzegorz Palamas w *Triadach* opisywał ważną rolę ciała i technik psychosomatycznych w modlitwie, ponieważ hezychaści jego czasów przyjmowali określoną pozycję przy rozpoczynaniu koncentrowania ciała, duszy i rozumu, i sprowadzaniu ich do centrum człowieka, do serca. Dzieła ascetyczne bardzo dużo mówią o przebudowie duszy, zawierają dokładne opisy przeżyć duchowych, charakteryzują się subtelnością i głębią w przekazie rzeczywistości duchowej, procesów zachodzących w duszy. To w duszy znajdują się żądze, namiętności, które skłaniają ją ku „nienaturalnym poruszeniom”. Stan duszy można opisać trójpoziomowo.

Dokonując modlitewnej rekonstrukcji człowieka, należy ze stanu przeciwnego naturze duszy poprzez stan naturalny umożliwić osiągnięcie stanu nadprzyrodzonego[32]. Możliwe to będzie jedynie wtedy, gdy przez pokutę, fundamentalną dla hezychazmu kategorię, zapanujemy nad swoimi żądzami, gdy wyciszymy działalność duszy i doprowadzimy ją do jedności w działaniu z rozumem i ciałem. Opanowanie żądz nie jest nienaturalną dla człowieka praktyką, nie jest odcięciem namiętności, ale ich przekształceniem. Święty Grzegorz Palamas pisze na ten temat tak: „Brak żądz to nie jest uśmiercanie żądnej części duszy, a jej przejście od gorszego do lepszego (...) W duszy bez żądz i podobnej do Boga żądna część żyje i działa”[33]. Opanowanie namiętności i skupienie powyższych części człowieka w sercu jest stanem, nazywanym w tradycji ascetycznej stanem „czystego serca”, który nie polega na pustce, a właśnie na pracy skupionych w sercu elementów składowych bytu ludzkiego. W nauce św. Grzegorza odnajdujemy fragmenty mówiące o koncentracji rozumu: „...rozum i wszelkie myśli duszy znajdują się w sercu jak w swoim organie (...), rozum zjednoczony z ciałem posługuje się sercem jako mającym pierwszeństwo nad wszystkimi innymi organami cielesnymi”[34]. Następuje proces koncentracji rozumu, który pozbawiony wszelkich myśli i wyobrażeń, ma na celu „gromadzenie z rozproszenia”, sprowadzanie do wewnętrznego centrum człowieka, do serca. Jest to właśnie „hezychastyczna zasada „sprowadzenia umysłu do wnętrza” lub „trzymania umysłu wewnątrz ciała”, „strzeżenia umysłu”[35]. Myśli te wyrażają jedną regułę

uczestniczenia rozumu wspólnie z wszystkimi siłami człowieka w „pracy serca” – w samogromadzeniu człowieka w jego centrum. Rola serca polega na odnajdywaniu siebie, odnajdywaniu w samym sobie tego, co naprawdę ludzkie.

Modlitwa hezychastyczna

To, co w teologii nazywane jest przebóstwieniem, nazwać można procesem odnajdywania siebie i przekraczania granic własnego istnienia. Hezychastyczny sposób modlitwy nie jest szybką metodą doprowadzenia bytu ludzkiego do mistycznych wizji, ale jest powolnym procesem zdobywania doświadczenia o sobie, przetwarzania tego doświadczenia w sercu oraz wchodzenia we współpracę z Bogiem. Hezychaści stosowali praktyki psychosomatycznej modlitwy w celu możliwie najlepszego poznania Boga poprzez modlitwę. Sama metoda modlitwy była jedynie środkiem ku osiągnięciu synergii z Bogiem i realizacji bytu ludzkiego poprzez jego przebóstwienie. Skupienie wszelkich swoich działań w sercu jest pierwszym i niezbędnym etapem zdobywania łaski Bożej, w czym uczestniczyć musi cały człowiek. Drugim etapem tego procesu jest modlitwa, która stanowi bezpośredni wyraz wchodzenia człowieka w pole wyższych sił i łaski, jest pracą nad zdobywaniem łaski. Modlitwa jest zjawiskiem, dzięki któremu w hezychazmie następuje połączenie nauki o człowieku z nauką o Bogu, jest spoiwem łączącym dwa ontologicznie inne sposoby bycia. W *Triadach* św. Grzegorz Palamas przedstawia modlitwę jako furtkę, która prowadzi do pierwszych stopni poznania Boga, jest żywym z nim kontaktem. Wraz z modlitwą rozpoczyna się proces synergii człowieka z Bogiem, który umożliwia pełne z nim

zjednoczenie[36]. Modlitwa nie jest stanem raz osiągniętym, a jest działaniem, nieustannym wysiłkiem, do którego wzywa hezychazm. W modlitwie główną rolę odgrywa serce, które otwiera się na łaskę i poznanie Boga. Serce musi być aktywne jako źródło wszelkiego psychicznego i duchowego poruszenia, musi być żarliwe i otwarte na łaskę, ponieważ to przez serce łaska przechodzi do całej natury człowieka. Dlatego w tradycji ascetycznej niejednokrotnie słyszy się o konieczności „nieustannej modlitwy", dzięki której możliwe jest zdobywanie łaski. Jednak pamiętać należy, że ta sama tradycja ascetyczna zaleca przerwanie tego wysiłku, gdy zdobywanie łaski, proces jednoczenia z Bogiem się zatrzymał i jest zagrożony utratą wcześniejszych „zdobyczy". Nasuwa się w tym miejscu myśl o dynamicznej naturze łaski, która może „przyjść" i „odejść"; żaden, nawet najbardziej zaawansowany w modlitwie, człowiek nie może przypisać sobie zdobycia łaski czy jej zatrzymania w sercu, bowiem może ona w każdej chwili od niego odstąpić lub może ją utracić, ponieważ jest ona „wiecznie ruchomą"[37]. Łaski należy nieustannie strzec, modlitwa nie jest stanem, który raz osiągnięty samoczynnie trwa dalej, jest ciągłym wysiłkiem. Wysiłek ten polegać ma na chronieniu serca przez umysł, który jest „najwyższą częścią bytu ludzkiego, jest zdolnością kontemplacji, poprzez którą człowiek skłania się ku Bogu"[38].

Wnętrze Pustelni Optyńskiej

Sobór Wprowadzenia Matki Bożej do Świątyni w Pustelni Optyńskiej

Nierozerwalnie z pojęciem serca w literaturze ascetycznej

pojawia się pojęcie umysłu (νοῦς), który jest rozumiany jako najbardziej osobista część człowieka, odpowiada osobie, hipostazie ludzkiej, zawierającej w sobie całość natury – umysł, duszę i ciało. Bez umysłu serce nie spełni swojej roli jednoczącej istnienie człowieka i nie doprowadzi do zjednoczenia z Bogiem, ponieważ to umysł jest tym, co wprowadza łaskę do serca. „Bez serca duch jest bezsilny, a bez ducha serce jest ślepe, pozbawione kierownictwa”[39] – pisze Łosski, mając na myśli ascetyczną „straż ducha” nad sercem. Rolą serca jest gromadzenie łaski, co jednak nie może pozostać procesem nieświadomym, ponieważ takie też by pozostało zjednoczenie człowieka z Bogiem. Dlatego umysł odpowiada za harmonię między nim a sercem, by możliwe było prawidłowe zorganizowanie osoby w łasce. W tym procesie zakładana jest nieustanna czujność ducha, wysiłek woli połączony z żarliwością serca, by nie stracić z uwagi łaski, która może przestać działać, gdy owa harmonia zostanie zachwiana. Sens tego najlepiej oddają słowa Łosskiego: „Ów ewangeliczny nakaz czuwania, przestroga przed zapadnięciem w sen, jest wiodącym przesłaniem wschodniej ascezy, która od osoby ludzkiej wymaga pełnej świadomości na wszystkich stopniach drogi ku doskonałemu zjednoczeniu”[40]. Modlitwa nie może być nieświadoma, dlatego wymagany jest od człowieka ciągły wysiłek i śledzenie swoich myśli, poruszeń serca oraz umysłu. Modlitwa hezychastyczna ustanawia tego rodzaju „chronienie umysłu” i je podtrzymuje, umożliwia także wstąpienie na wyższe poziomy; taka modlitwa w tradycji ascetycznej nazywana jest „modlitwą

umysłu". „Modlitwa umysłu" nie przekształca się jedynie w działanie intelektu oderwanego od ciała. Na straży jedności bytu ludzkiego ma stać umysł, ponieważ „nie jest możliwe, by strzec całego siebie czymś innym. Uczyń go stróżem duszy i ciała, ponieważ z nim z łatwością wybawisz się od niepotrzebnych żądz cielesnych i żądz duszy. Podporządkowuj samego siebie, nakazuj samemu sobie, sprawdzaj sam siebie, a dokładniej – podporządkowuj się, bądź posłuszny i nie wypróbowuj. W taki sposób ty podporządkujesz nieokiełznane ciało duchowi, a w sercu twoim nigdy nie pojawi się ukryte słowo"[41]. Tymi słowami scharakteryzowany został szczególny stan świadomości człowieka, w którym nie ma przeciwieństwa między aktywnością i pasywnością, a stopniowo realizuje się celowość – teleologiczność bytu ludzkiego odkrywająca energiczne treści świadomości.

Modlitwa, którą rozpatrywać należy jako antropologiczny fenomen, jest procesem „wchodzenia w górę", ma tym samym wewnętrzną strukturę, którą można opisać. Z literatury ascetycznej dowiadujemy się o różnych stopniach „modlitwy umysłu". „Modlitwa umysłu" i opisanie jej wyższych stopni jest jednym z najważniejszych dokonań św. Grzegorza w *Triadach*. Przechodząc poszczególne stopnie modlitewne, człowiek wstępuje od tego, co naturalne, do tego, co nadnaturalne. Stopnie wstępowania człowieka w modlitwie noszą nazwę *θεορία*, co przyjęło się nazywać „theorią", „widzeniem" bądź „kontemplacją". Kontemplacja polega na zjednoczeniu, które nie dokonuje się poprzez „zmysłowe

spojrzenie bądź też przez spojrzenie umysłu, czyli poznanie, a nadprzyrodzoną „zdolność umysłową" i zawiera w sobie zjednoczenie z kontemplowanym"[42]. Kolejną cechą podkreślającą odrębność kontemplacji jest to, że człowiek, który kontempluje i jednoczy się z łaską Bożą, postrzega ją jako światłość. Sama *theoria* jest kontemplowaniem Boga jako światłości, co jest najważniejszą doktryną duchowości prawosławnej. Kto odrzuca możliwość jedności z Bogiem w jego światłości, odrzuca także wszelką chrześcijańską cnotę i prawdę, ponieważ one nieuchronnie prowadzą do poznania Boga jako niestworzonej światłości[43]. Zwieńczeniem kontemplacji jest przebóstwienie człowieka, czyli oglądanie niestworzonej światłości. To temat przewodni w całych *Triadach*, ale także stanowi istotę hezychazmu, jako doświadczenia Boga. „Przebóstwienie jest kontemplowane jako duchowa światłość, a ściślej, sama światłość tych, których przebóstwia, czyni duchową światłością. Powiedziane bowiem jest: Nagrodą za cnotę jest stać się Bogiem i być przeniknionym najczystszą światłością"[44]. Tymi słowami św. Grzegorz stara się podkreślić realizm doświadczenia Bożej światłości jako główny punkt całego życia mistycznego prawosławia.

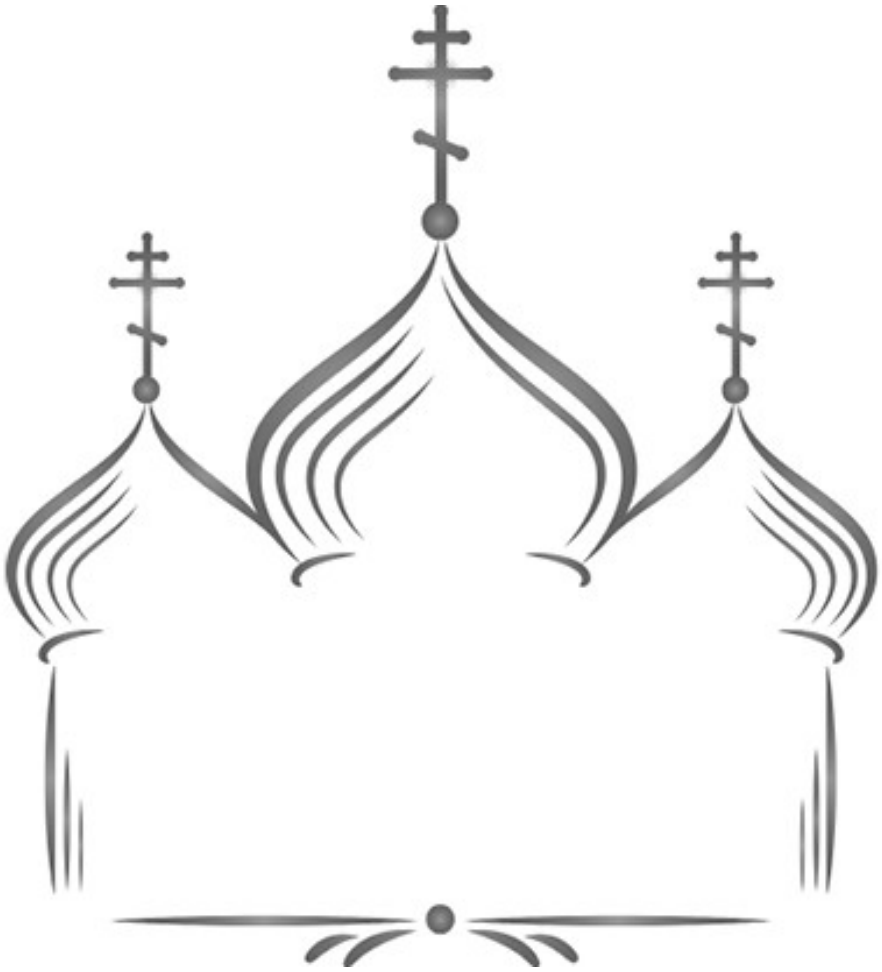
Przemienienia Pańskiego w Pustelni Optyńskiej

Każde działanie człowieka w procesie modlitewnym powodowane jest nadzieją na zrealizowanie tego procesu. Role serca i modlitwy, o czym była mowa powyżej, miały na celu przygotować istnienie ludzkie do spotkania i rozpoczęcia synergii z Bogiem, a ściślej mówiąc, z jego energiami. Ich rola jednak nie ma jedynie charakteru wstępnego, przygotowującego człowieka do przyjęcia Boskiej światłości, ponieważ to cały człowiek uczestniczy w przebóstwieniu, a serce, skupiające ciało, duszę i rozum, przez umysł w modlitwie chronione od dekoncentracji, przyprowadza całego człowieka do granicy jego istnienia. Człowiek, osiągając horyzont swego bytu, swojego istnienia, staje przed granicą, której sam nie jest w stanie przekroczyć. Wszystkie przejawy człowieka także są energiami jego istoty, ale tak jak istota ta jest stworzona, tak też energie są stworzone. Człowiek nie ma możliwości przekroczenia granicy, którą wyznacza jego stworzony byt. Możliwość przekroczenia antropologicznej granicy istnieje za sprawą niestworzonych energii Boskich, które są dostępne człowiekowi i z którymi może on wejść we współpracę. Synergia energii stworzonych z niestworzonymi prowadzi do przebóstwienia, do stanu, w którym energie człowieka, a wraz z nimi całe istnienie, od którego pochodzą, przeżywają swoją ontologiczną transformację, stając się Bogiem z łaski – „przebóstwiony człowiek łączy się z Bogiem tylko w łasce i energii. Zważywszy, że ta łaska i energia są naturalnym blaskiem Boskiej natury, możemy powiedzieć, że Boża natura staje się dostępna człowiekowi, chociaż sama w sobie jest

niedostępna”[45]. Przebóstwienie jest połączeniem natury stworzonej z niestworzoną, czyli jest przezwyciężeniem natury stworzonej: „Przebóstwienie ukazuje się tutaj jako autentyczna przemiana ontologiczna, jako ontologiczny akt przemienienia ludzkiej natury”[46]. Możliwe jest to dlatego, że Bóg obecny jest w każdej z energii: „dzięki niepodzielności swojej istoty Bóg całkowicie jest obecny w każdej energii (...) żyje w każdej z energii (...) zupełnie nierozdzielnie trwa w każdej z nich”[47]. Zjednoczenie z energiami Bożymi jest bezpośrednim zjednoczeniem człowieka z samym Bogiem. Przy czym należy mieć na uwadze, że pełnia przebóstwienia, jego doskonały charakter, nastąpi w wieku przyszłym, czemu będzie odpowiadało eschatologiczne spełnienie bytu. Zaś teraz, na ziemi, człowiek może uczestniczyć w mistycznym doświadczeniu kontemplacji jedynie cząstkowo.

Wnętrze Pustelni Optyńskiej

Tradycja bizantyjskiego hezychamu nie jest tylko odległym epizodem z historii, ale ciągle żywą praktyką. W taki właśnie sposób była traktowana przez starców optyńskich, którzy nie zajmując się teoretyzowaniem o praktyce duchowej, poświęcili swoje życie na praktykowanie tej pięknej tradycji duchowej Kościoła prawosławnego. W swoich słowach o modlitwie w dużo prostszy sposób niż bizantyjscy teologowie przekazują informacje o tym, jak się modlić. Dzieje się to także dlatego, że misja optyńskich mnichów w znacznej mierze była skierowana do ludzi świeckich. Dzięki temu tradycja dawnych mnichów z góry Athos stawała się stopniowo tradycją modlitewną człowieka mieszkającego w świecie, który dzięki starcom mógł zacząć uczestniczyć w tej pięknej i wspaniałej tradycji duchowej. Doświadczeni starcy byli przewodnikami duchowymi, znakomicie znali literaturę ascetyczną, w szczególności *Dobrotolubije*, i teologię hezychastyczną, potrafili zrozumieć i rozwiązać problemy duchowe wielu osób, a przede wszystkim umieli swoim własnym przykładem udowadniać możliwość realizacji ścieżki hezychastycznej.



Dziedzictwo Pustelni Optyńskiej

Tradycja bizantyjskiego hezychazmu, jaka odrodziła się w Rosji za sprawą św. Paisjusza Wieliczkowskiego i jego uczniów, w Pustelni Optyńskiej została wprowadzona w życie jako reguła całego klasztoru. Pierwsi starcy optyńscy, Mojżesz, Lew i Makary, zapoczątkowali i nauczyli swoich uczniów tego sposobu życia, którym żyli dawni hezychaści. Ich uczniowie, wychowani przez nich i przygotowani do kontynuowania posługi duchowej, stali się wielkimi mnichami i duchowymi nauczycielami społeczeństwa rosyjskiego w XIX wieku. Sam fakt, że do klasztoru pod Kozielskiem przyjeżdżali intelektualiści rosyjscy, świadczy o mocy jego oddziaływania na społeczeństwo, w tym także na inteligencję. Wokół Pustelni Optyńskiej skupiło się grono pisarzy, myślicieli, artystów[48], którzy natchnienia i zrozumienia szukali u optyńskich starców. Stąd też druga połowa XIX wieku w historii kultury rosyjskiej nie bez podstaw nazwana jest właśnie renesansem religijno-filozoficznym, z akcentem na tę pierwszą część. Oczywiście nie wszyscy się z tym zgodzą[49], ale niewątpliwie wpływ duchowości hezychastycznej, którą przesiąknięta była Pustelnia Optyńska, na twórczość pisarzy, filozofów, teologów i artystów rosyjskich tego okresu jest widoczny.

Największą popularnością w drugiej połowie wieku XIX

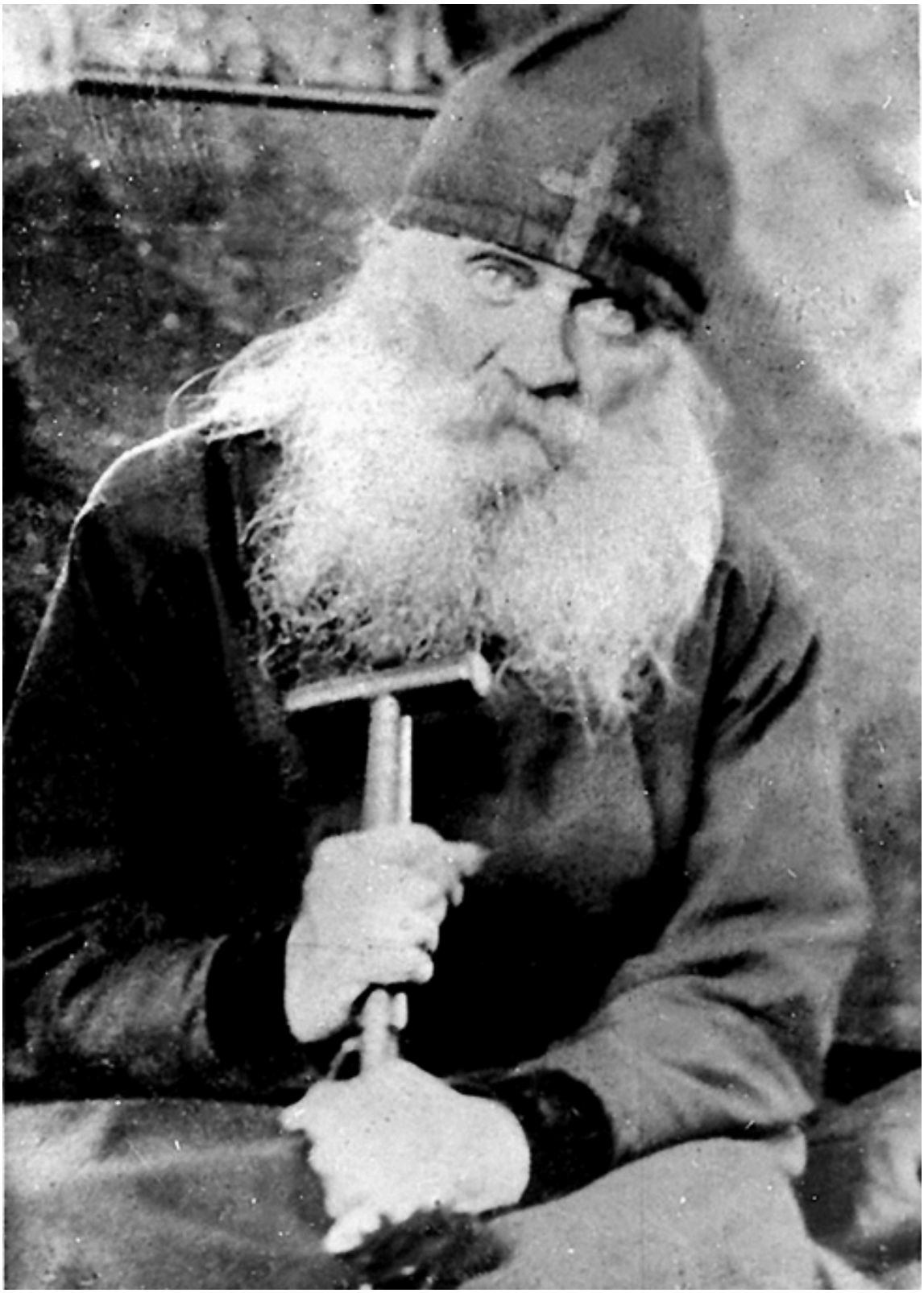
cieszył się starzec Ambroży, którego osoba stała się wzorem dla stworzenia literackiego obrazu starca Zosimy w *Braciach Karamazow* Fiodora Dostojowskiego. Jednakże i inni uczniowie starców Lwa, Mojżesza i Makarego cieszyli się reputacją przewodników duchowych. Wielką duchowością i umiejętnością kierowania życiem duchowym innych ludzi odznaczył się brat świętego Mojżesza starzec Antoni (Putiłow). Wśród młodszego pokolenia starców optyńskich, którzy byli wychowankami tego klasztoru, należy wspomnieć, poza starcem Ambrożym, starca Hilariona (Panomariewa), Izaaka (Antimonowa), Anatola (Ziercałowa) oraz kolejne pokolenie starców Józefa (Litowkina) oraz Warsonofiusza (Plichankowa). Ich posługa wiązała się z przekazywaniem tradycji duchowej następnym pokoleniom mnichów i nie tylko, wyjaśnieniu im, w jaki sposób w aktualnych warunkach społecznych można zrealizować ideał hezychastyczny i jak dawne wzorce duchowe opisane w *Dobrotolubiju* można urzeczywistnić w życiu.

Św. Antoni (Putiłow)

Czytając pouczenia starców optyńskich o modlitwie, bardzo szybko da się zauważyć, że ich nauka nie jest górnolotna. Jest niesamowicie prosta i przekonująca. Można się nawet pokusić o stwierdzenie, że skupieni wokół literatury ascetycznej, wypracowali swoistą interpretację wielowiekowej tradycji i przekazywali ją współczesnym sobie ludziom w bardzo prostych, zrozumiałych słowach. Streszczenie nauki o modlitwie, której w pierwszym tysiącleciu poświęcone były traktaty ascetyczne, jest wielkim osiągnięciem rosyjskiego monastycyzmu w XIX wieku. Opowiedzenie o modlitwie ustnej, jako pierwszym etapie modlitwy, i o modlitwie serca, jako drugim, wyższym poziomie modlitewnym, oraz zestawienie tych dwóch poziomów z wyższymi stanami modlitwy jest reinterpretacją tekstów późnobizantyjskich. Różnica między nimi polega na tym, że święci ojcowie z Pustelni Optyńskiej dostosowali język i treści swoich pouczeń do poziomu swoich słuchaczy, którzy nie znali starych tekstów ojców greckich o modlitwie. Można zatem powiedzieć, że przesłanie starców optyńskich zawiera się w krótkiej formule „aktualizowanie patrystyki", czyli odradzanie tego, co przez wieki stało się niezrozumiałe. Dlatego właśnie należy tych świętych ojców umieszczać wraz z ascetami i mistykami bizantyjskimi, bo oni w XIX wieku głosili dokładnie to samo, co wcześniej w swoich czasach i współczesnym sobie ludziom głosili bizantyjscy hezychaści – miłość do duchowego piękna, a więc *Dobrotolubije*.

Wpływ duchowości starców optyńskich na prawosławnego człowieka ówczesnej epoki był ogromny. Ich porady, opinie,

uwagi dotyczące nie tylko życia duchowego, lecz także życia codziennego były przyjmowane przez wielu pielgrzymów jako znak woli Bożej. Z kolei porady dotyczące życia duchowego, a w szczególności modlitwy, stały się niezbędne w celu osiągnięcia przez wielu ludzi dojrzałości duchowej, która charakteryzowała się odbudowaniem osobistej relacji między modlącym się człowiekiem i Bogiem. Dojrzały duchowo człowiek wracał do starców jedynie po to, by skorygować swoje życie duchowe. Sam zaś potrafił w swojej codzienności stosować to, czego przez starców został nauczony. W taki sposób idee hezychastyczne w działalności starców optyńskich wyszły daleko poza mury klasztorne. Hezychazm przestał być praktyką modlitewną mnichów i stał się praktyką modlitewną dostępną dla każdego człowieka. To także wielkie osiągnięcie starców z Pustelni Optyńskiej. W historii rozwoju tradycji hezychastycznej ci święci opracowali taką jej formę, która stała się możliwa do zrealizowania nie tylko w życiu klasztornym, ale i w świecie poza klasztorem.



Św. Izaak (Bobrakow)

Historia czterech ostatnich starców optyńskich: Anatola (Potapowa), Nektariusza (Tichonowa), Nikona (Bielajewa) i Izaaka (Bobrakowa) jest jakby potwierdzeniem całej nauki mnichów z tej Pustelni. Nauczenie człowieka modlitwy i wiary w Boga było ich celem. Wyjście z nauką o modlitwie do dużego grona ludzi sprawiło, że wielu z ich uczniów stało się dojrzałymi chrześcijanami, świadomymi swej wiary, którzy z własnego doświadczenia wiedzieli, że bycie z Chrystusem, to trwanie w modlitwie, które nie zależy od miejsca czy warunków bytowych. Poprzez to starcy pokazywali realność modlitwy, realność relacji z Bogiem, która nie potrzebuje pośredników i sprawia, że nic nie jest w stanie odebrać modlącemu się człowiekowi Boga. Wspomniani powyżej starcy musieli dać temu świadectwo. Przyszło im żyć w tych czasach, kiedy bezbożna władza przejęła klasztor, zmykając go w 1918 roku, a następnie w roku 1923 przekształcając go w Muzeum Pustelni Optyńskiej. Ostatnim starcem optyńskim, który pochowany został w Pustelni, był św. Anatol, który zmarł przy próbie powtórnego aresztowania. Pozostali również cierpieli prześladowania, byli zsyłani do łagrów, a ostatni z nich Izaak w 1938 roku został rozstrzelany. Święci starcy nie przestali nieść swojej posługi duchowej nawet po zamknięciu Pustelni przez bolszewików. Dopóki mogli przyjmowali ludzi, spowiadali, udzielali im duchowych porad, a przede wszystkim wspierali w czasach, kiedy zło przyjmowało realną postać. Pozbawieni swojego klasztoru, nie zostali jednak pozbawieni tego, czym żyli w klasztorze – doświadczania Boga w modlitwie.

Św. Anatol (Potapow)+

Dziedzictwo Pustelni Optyńskiej w XX wieku to rzesza ich uczniów, którzy zostali nowymi męczennikami w czasach terroru bolszewickiego, i grono tych ludzi, którzy przetrwali prześladowania, zachowując naukę starców optyńskich w nowych warunkach. Pustynią stała się Rosja, miasto, wieś, codzienność. I żyjąc na tej pustyni, ostatni starcy optyńscy i ich uczniowie „uwewnętrznili w sobie życie zakonne”[50], pokazując, w jaki sposób w nowych warunkach powinno wyglądać życie chrześcijanina. Skoro życie klasztorne, w postaci ucieczki od świata, przestało być możliwe, a chrystianizacja świata przez starców stała się nierealna, to należało w tych trudnych warunkach odnaleźć inną drogę życia duchowego. Polegała ona na „...przyswojeniu sobie dwóch istniejących już rozwiązań poprzez uwewnętrznienie, to znaczy przyswojenie sobie ich zasad, lecz poza ich właściwą postacią. „Nie należycie do tego świata, chociaż jesteście w świecie” – te słowa Chrystusa zalecają stworzenie posługi szczególnej, polegającej na stawaniu się znakiem, odniesieniem do „czegoś zupełnie innego”. Niegdyś ów znak był realizowany inaczej tu, a inaczej gdzie indziej, a obecnie należy go widzieć ponad państwem i pustynią, gdyż został powołany do istnienia poza wszelką formą, aby móc wyrażać się wszędzie i w każdych okolicznościach”[51]. Słowa te w najlepszy sposób opisują nową formę życia hezychastycznego, którą przyjęli ostatni starcy Pustelni Optyńskiej, stając się dla tego świata znakiem wieczności. Wraz z nimi tradycja hezychastyczna otrzymała swoją bardzo współczesną formę praktykowania, która już nie wiąże się

bezpośrednio z ucieczką na pustynię i przebóstwianiem świata, lecz na byciu świadkiem innej, boskiej rzeczywistości, która kryje się we wnętrzu modlącego się człowieka. Tym samym między innymi dzięki ostatnim starcom optyńskim i ich uczniom dokonało się wyjście tradycji hezychastycznej z kręgu monastycznego i zaszczepienie jej w świadomość prawosławną w ogóle.

W tym właśnie celu niniejsze myśli świętych starców optyńskich o modlitwie są wydawane. By każdy czytelnik mógł zastanowić się nad własną relacją z Bogiem i własną modlitwą. Te proste pouczenia, wskazówki i porady nie utraciły aktualności, mimo iż zostały wypowiedziane w XIX stuleciu. Uniwersalizm nauki świętych starców optyńskich idzie w parze z uniwersalną treścią tradycji hezychastycznej, która głosi możliwość realnego kontaktu z Bogiem i doświadczania Go w swoim życiu. Pouczenia świętych ascetów nie mają charakteru uwag skierowanych wyłącznie do mnichów, ponieważ, jak powiada św. Teodor Studyta, „proszę nie uważać, że ta lista zaleceń odnosi się do zakonnika, a nie, w całości i tak samo – do człowieka świeckiego”[52].

Na zakończenie tego przydługiego wstępu polskiemu czytelnikowi należy się jeszcze jedna istotna informacja. Otóż tradycja duchowa Pustelni Optyńskiej dotarła także na ziemie polskie. Jednym z uczniów św. Warsonofiusza Optyńskiego był ważny dla społeczności prawosławnej w Polsce kapłan Aleksander Awajew (1882–1956) z Wojnowa (obecnie woj. warmińsko-mazurskie). Urodził się on w 1882 roku, a po zdobyciu wykształcenia pełnił służbę w armii rosyjskiej.

Pod wpływem duchowości starców w 1911 roku wstąpił do Pustelni Optyńskiej, gdzie pod okiem św. Warsonofiusza przeszedł drogę nowicjatu i złożył pierwsze śluby mnisze. Przez cały swój pobyt w klasztorze pełnił funkcję kronikarza. Po wybuchu pierwszej wojny światowej został zmobilizowany i trafił na front zachodni, gdzie w 1915 roku wraz z całym batalionem dostał się do niewoli niemieckiej. Po podpisaniu traktatu brzeskiego pozostał w Niemczech, nawiązał kontakt z prawosławnym biskupem Eulogiuszem (Gieorgijewskim)[53], który ostatecznie udzielił mu święceń kapłańskich i skierował do pracy w miejscowości Wojnowo, zwanej wówczas Eckertsdorf (Ekiertowo). W Wojnowie niósł posługę we wspólnocie parafialnej, zbudował cerkiew, która stoi do dziś, a nawet założył pierwszą wspólnotę mniszek prawosławnych (spośród których najbardziej znana była późniejsza ihumenia klasztoru na Świętej Górze Grabarce Ludmiła (Polakowska)[54]). Zmarł w Wojnowie w 1956 roku, gdzie został pochowany. Dziś obok zbudowanej przez o. Aleksandra cerkwi znajduje się prawosławny klasztor pw. Zaśnięcia Matki Bożej, w którym siostry kultywują pamięć świętych starców optyńskich.

Cerkiew w Wojnowie

Święci Ojcowie z Pustelni Optyńskiej, módlcie się za nami do Boga!

Modlitwa

Gdy zaczynasz się modlić, przywodzisz sobie na pamięć grzechy i opłakujesz je. – Tak właśnie trzeba się modlić. Dlatego czasem odczuwasz pokój i radość, i myślisz, że to pochodzi od wroga. – Ale jeśli nawet pojawia się radość pochodząca od wroga, to według spostrzeżeń świętych ojców jest ona bezładna, nie przekazuje duszy pokoju i ciszy. I nie dziw się temu, że Pan daje ci na modlitwie pokój i ciszę, gdyż nie zawsze dzieje się to według twoich zasług, lecz w wyniku niepojętych sądów Bożych. Dlatego, kiedy będziesz odczuwać taką radość i pokój, uznawaj się pod każdym względem za niegodną tego daru Bożego i wszelkimi sposobami wyrzucaj sobie przed Panem, że na skutek swoich zaniedbań nie możesz zatrzymać w sobie tego daru i szybko go tracisz.

(św. Józef)

Brama wjazdowa

Kiedy zaś nie możesz należycie się modlić czy przygotować do modlitwy, to czy naprawdę potrzeba całkiem ją zaniedbać? Przeciwnie, trzeba się zmuszać do modlitwy, choćby nawet sprzeciwiało się temu serce, a Pan, widząc to nasze przynaglanie się i przymuszanie do modlitwy, udzieli swojej pomocy, według słów świętych Makarego[1] i Piotra Damasceńskiego[2]: „udziela modlitwy modlącemu się” [1 Sm 2,9 LXX]; kto dobrze modli się zwykłą modlitwą, temu Pan udzieli daru modlitwy umysłu. Pamiętaj, to dar modlitwy, a nie twoja własność; trzeba na ten dar zasłużyć nie tylko modlitwą, lecz

także pozostałymi dobrymi uczynkami: pokorą, prostotą, cierpliwością, czystością serca, a bez tych cnót, choćby komuś się nawet wydawało, że nabył modlitwę, to jednak łudzi się: nie jest to modlitwa, lecz pozór modlitwy.

(św. Makary)

List twój otrzymałem i z treści jego widzę, że dobrowolnie oddałaś się wrogowi naszego zbawienia. Jeśli nie będziesz przynaglać się do modlitwy i szczerej pokory, to wróg całkowicie zapanuje nad tobą. Przynaglaj się do odmawiania na głos i uważnie przy każdym uderzeniu zegara dziesięciu modlitw Jezusowych, a potem zwiększaj ich liczbę odpowiednio do gorliwości. W cerkwi także przebieraj czotki[3] choćby z lekka, szeptem, wybieraj bardziej odosobnione miejsce i nie rzucaj oczami na boki, a za walkę z myślami i sennością otrzymasz męczeńskie korony. A im cięższa walka, tym wyższa nagroda.

(św. Józef)

W czasie żarliwej modlitwy pragniesz, by widziano, jak się modlisz. To demony wkładają takie myśli rodzące się z próżności. Dobrze, że się przy nich nie zatrzymujesz. A odtąd należy nimi pogardzać.

(św. Józef)

Prosisz o modlitwę za Ciebie, więc się modlę, tak jak za wszystkich, ale samemu proszę się więcej modlić, nie lenić się, ponieważ modlitwa jest pokarmem duszy. Nie mórz duszy

głodem, lepiej już niech ciało głoduje. Nikogo nie osądzaj, lecz wszystkim przebaczaj. Uważaj się za gorszą od wszystkich na świecie, a będziesz zbawiona. Zachowuj milczenie, ile tylko można.

(św. Józef)

Nabożeństwo w Klasztorze Optyńskim

...Pójdziecie teraz na całonocne czuwanie, pomódlcie się tam, postarajcie się porządnie pomodlić, postarajcie się wniknąć i zagłębić się w siebie. Przecież w każdej z was mieści się świat niewysłowionego piękna, w którym kryje się wiele czystych zachwytów, niewysłowionych radości. Wejdźcie w siebie – a one otworzą się przed wami. Zresztą nie oczekujcie od modlitwy tylko zachwytów, nie trapcie się, jeśli nie będziecie odczuwać radości. Przecież bywa i tak, że stoisz, stoisz w cerkwi, a wewnątrz jakby nie serce, a drewienko, tak, drewienko nie ostrugane... No i za to – to znaczy za drewienko – dzięki Ci Panie. To znaczy, że tak trzeba było. Przecież jakaś dusza, doznawszy wzniosłych zachwytów, może nawet zacząć myśleć o sobie w wygórowany sposób, a taki stan „skamieniałej nieczułości" poskramia ją. I w ogóle nie możemy wymagać od Boga modlitewnych zachwytów – od nas wymaga się trudu modlitwy, a radości zsyła Bóg, kiedy tego zechce i gdy będzie to z pożytkiem dla nas. Tak więc będziemy się do Niego modlić i zdamy się we wszystkim na Jego świętą wolę!

(św. Warsonofiusz)

Św. Warsonofiusz (Plichankow)

...Modlitwa, post i czuwanie nad sobą, to znaczy pilnowanie swoich myśli i uczuć, pozwalają nam odnosić zwycięstwo nad wrogami naszego zbawienia. Najtrudniejszą z tych trzech rzeczy jest modlitwa – wieczna cnota, która dzięki ćwiczeniu staje się nawykiem, a modlitwa do samej śmierci wymaga przynaglania się do niej, a co za tym idzie, wysiłku. Modlitwa jest trudna, ponieważ nasz stary człowiek się jej sprzeciwia, lecz jest trudna także dlatego, że wróg z całą siłą powstaje przeciw modlącemu się. Modlitwa – to smakowanie śmierci diabła. Choć oczywiście umarł on już duchowo, ale modlitwa jakby znowu go zwycięża i dlatego on wszelkimi sposobami się jej sprzeciwia. Nawet święci, mimo iż wydawać by się mogło, że powinni jedynie znajdować pociechę w modlitwie, to niekiedy jest ona trudna także dla nich. To prawda, że modlitwa przynosi z sobą także wzniosłe pocieszenia, i nie tylko u sprawiedliwego, lecz także grzesznika.

(św. Warsonofiusz)

...Zapamiętajcie tę kolejność: dusza zaczyna chwalić Pana i dzięki temu pojawia się w niej radość, a duch zaczyna się radować. Dotyczy to każdego człowieka, kiedy zaczyna się modlić czy też wychwalać Boga.

(św. Warsonofiusz)

Każda modlitwa do Boga przynosi pożytek. Jaki mianowicie, tego nie wiemy. To On jest jedynym Sędzią sprawiedliwym, a my możemy kłamstwo uznać za prawdę. Módl się i wierz.

(św. Anatol)

Módl się więcej! Módl się, chodząc, i módl się, leżąc. A że z ciebie się śmieją, to jest to dla ciebie pożyteczne i zbawienne. Za wszystko dziękuj Bogu!

(św. Anatol)

Nie kombinuj na modlitwie, lecz czyń to dzieło prościej. Pan powiedział: „*Jeżeli* nie będziecie jak dzieci, nie możecie wejść do Królestwa Bożego" (por. Łk 18,17).

(św. Anatol)

...Ty byś chciała, abym spełniał twoje pragnienie – pisał do ciebie, a ja bym chciał, żebyś nie listami się rozkoszowała, tylko modlitwą i czytaniem świętych pism. A w cierpieniach uciekała szybciej do Pana. „Modlitwę wyleję przed Panem i ku Niemu wzniosę smutki moje" Ucz się, T.! Czas najwyższy wziąć się w garść!...

(św. Anatol)

... Masz trudności z wypełnianiem modlitwy i czytań, ponieważ nie jesteś sama w pokoju. W takim wypadku opuść ryt obrzędowy, na przykład czytanie przed świętymi ikonami, ze świecą i tak dalej, a rób to prościej: czytaj i módl się chodząc

albo skulona w kąciku czy też gdzieś w przedpokoju.

(św. Anatol)

Dzwonnica w Klasztorze Optyńskim

„Proście, a będzie wam dane: kołaczcie, a otworzą wam” (Mt 7, 7). Wielu z was, nie otrzymując długo tego, o co prosiło, upada na duchu. Nie należy upadać na duchu. Przypomnijcie sobie, jak Pan postąpił z Kananejką. Jak Go prosiła o uzdrowienie jej córki! Nawet apostołowie zaczęli błagać Pana, by ją odprawił. A Pan nawet porównał ją z psem... A wy troszkę się pomodlicie i nie otrzymując tego, o co prosiliście, upadacie na duchu. Tak się dzieje z tego powodu, iż zapominamy, że między siewem a żniwem musi minąć pewien czas.

(św. Nikon)

Nie lgnijcie sercem do marności tego świata. Zwłaszcza podczas modlitwy odrzucajcie wszelkie myśli o tym, co ziemskie. Po modlitwie, w domu czy w cerkwi, by zachować modlitewne i czułe usposobienie duszy, konieczne jest milczenie. Czasem nawet proste z pozoru, nawet mało znaczące słowo może zakłócić czułość i wypłoszyć ją, jak ptaszka, z naszej duszy.

(św. Nikon)

Nieustanna modlitwa to dar Boży.

(św. Nikon)

Nie zapominaj o modlitwie – ona jest życiem duszy.

(św. Nikon)

...W bólu, który na was spadł, niech was pocieszy Pan.

On patrzy na serce i słyszy modlitwę, gdziekolwiek się ją wznosi...

(św. Nikon)

Modlitwą wyjednuje się pomoc Bożą, ściąga się Boże błogosławieństwo... Jeśli człowiek będzie przyzywał błogosławieństwo, to ono przybędzie do niego, i odwrotnie, jak powiedziano: „W błogosławieństwie nie miał upodobania: niech od niego odstąpi" (Ps 109,17).

(św. Nikon)

...Sami z siebie, bez Bożej pomocy, nawet pomodlić się nie jesteśmy w stanie: nie możemy modlić się należycie i nie wiemy, jak i o co się modlić.

(św. Nikon)

Trzeba uważnie wypowiadać słowa modlitwy, wnikać w ich sens, a nie dążyć do tego, co zbyt wzniosłe... Przecież jeśli niepoprawnie czytamy, nie skupiamy uwagi na tym, co czytamy, to sprawiamy tym radość demonom...

(św. Nikon)

Św. Nikon (Bielajew)

Zazdrość diabła i wszystkich demonów pobudza ich do starania się o zagładę ludzi i walki z nimi, zwłaszcza w czasie modlitwy sług Bożych, gdyż z pomocą poprawnej modlitwy człowiek może otrzymać i otrzymuje każde dobro. Kolejność walki wroga: 1. Myśli dobre z pozoru – wskutek skupiania się na nich umysł traci swobodę. 2. Myśli jawnie grzeszne – umysł, straciwszy swobodę w momencie pierwszych myśli, zostaje pokonany również przez te drugie. Stąd ogólna zasada: w czasie modlitwy odrzucać każdą myśl. Prawo pokrewieństwa grzechów – nieustanność walki wroga, nasilanie się jej w czasie naszej modlitwy.

(św. Nikon)

Trzeba strzec owocu modlitwy. Marnuje się on i ginie bardzo często z powodu pustej gadaniny zaraz po modlitwie, a także z powodu marzycielstwa, które jest taką samą pustą gadaniną, choć tylko z samym sobą. Milczenie po modlitwie jest bardzo pożyteczne: utrzymuje ono modlitwę w umyśle, w sercu, a nawet na ustach, odmawiając ją na głos do siebie.

(św. Nikon)

Ponieważ modlitwa musi być pierwszym zajęciem zakonnika, to musi on koniecznie wiedzieć, z czym się spotka podczas modlitwy, aby to najważniejsze zajęcie wykonywać pomyślnie.

(św. Nikon)

Każdą rzecz trzeba koniecznie zaczynać od przyzywania na pomoc imienia Bożego, gdyż zajęcia uświęcone modlitwą

będą miały dobroczynny wpływ na zbawienie naszej duszy.

(św. Hilarion)

Rozumiesz zapewne, że choć powinniśmy się modlić za siebie nawzajem, to nie powinniśmy przypisywać swojej modlitwie cudotwórczej mocy, nie powinniśmy myśleć, że to, o co prosiliśmy, Pan zawsze spełni. Takie myślenie rodzi się z pychy i prowadzi do złudzenia duchowego.

(św. Hilarion)

W każdej chwili, cokolwiek czynicie – siedzicie, idziecie czy pracujecie, mówcie z serca: „Panie, zmiłuj się!"

(św. Nektariusz)

Módl się, żeby Pan zakrólował w twoim sercu, a wtedy zapała ono wielkim uniesieniem i radością, i żaden smutek nie zdoła go zatrwożyć.

(św. Nektariusz)

Siła modlitwy nie polega na wielomówstwie, lecz na szczerości modlitewnego westchnienia.

(św. Nektariusz)

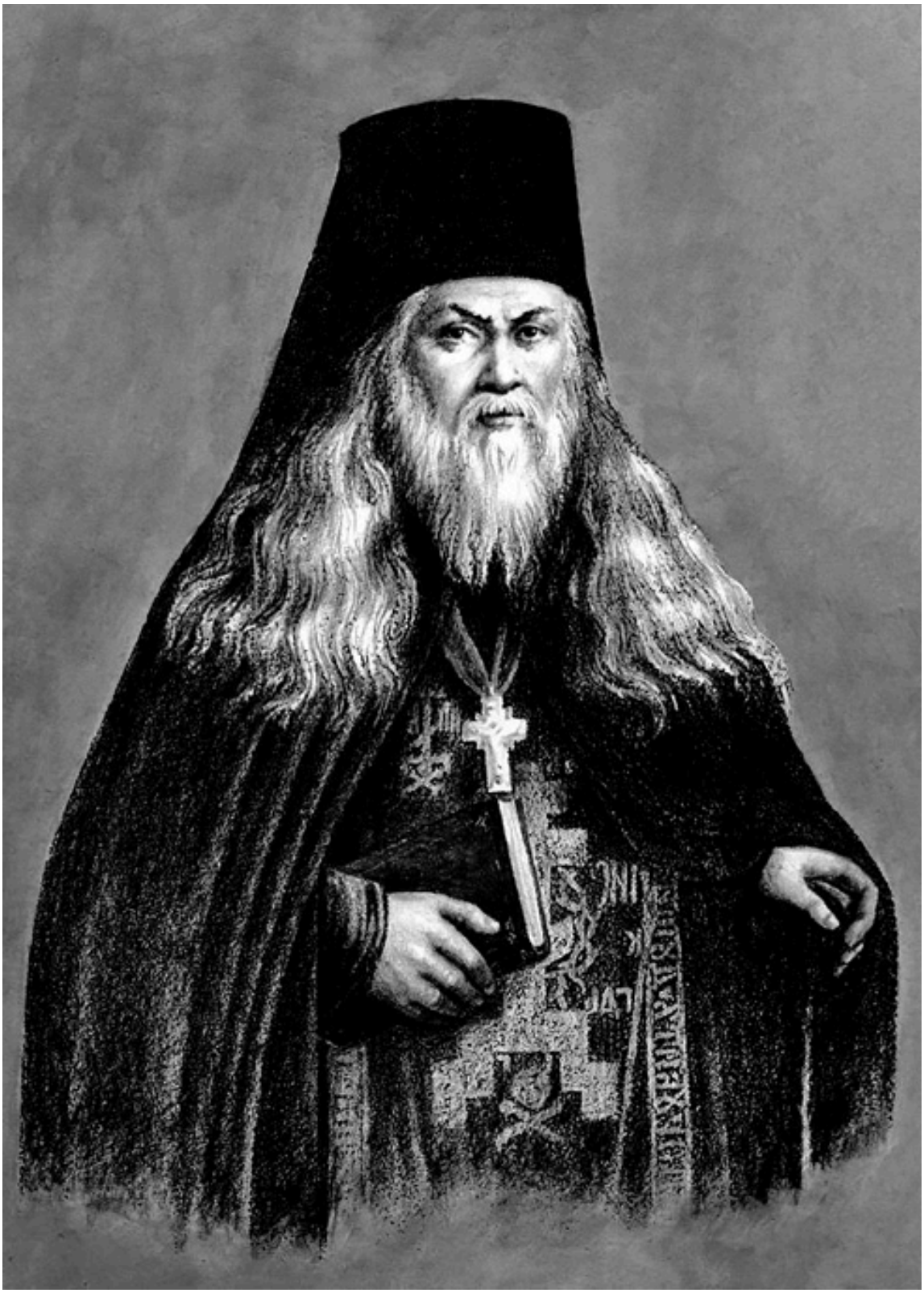
Kogo nawiedzi Pan ciężką próbą, cierpieniem, utratą umiłowanej osoby spośród bliźnich, ten nawet mimowolnie pomodli się całym sercem i całą swoją myślą, całym swoim umysłem. A co za tym idzie, źródło modlitwy istnieje

w każdym, lecz otwiera się czy to dzięki stopniowemu zagłębianiu się w sobie, zgodnie z nauczaniem ojców, czy to nagle, Bożym wiertłem.

(św. Lew)

Żeby ludzie nie trwali w beztrosce i nie liczyli na pomoc cudzej modlitwy, starzec powtarzał znane ludowe powiedzenie: „Boże, pomóż – a sam, chłopie, nie leż”.

(św. Ambroży)



Św. Lew (Nagołkin)

Ponieważ modlitwa jest najpotężniejszym orężem przeciwko niewidzialnemu wrogowi, to stara się on wszelkimi sposobami człowieka od niej odrywać. Pewien starzec opowiadał następującą historię: „Na Atosie u jednego mnicha był gadający szpak, którego mnich bardzo lubił, przepadając za jego gadaniną. Lecz działo się coś dziwnego – kiedy tylko mnich zaczynał odmawiać modlitwy przewidziane regułą, szpak rozgadywał się i nie pozwalał mu się modlić. Pewnego razu w radosne święto Zmartwychwstania Chrystusa mnich podszedł do klatki i powiedział: «Szpaczku, Chrystus zmartwychwstał!» A szpak odpowiedział: «Otóż właśnie nasze nieszczęście, że zmartwychwstał» – i zaraz zdechł, a po celi mnicha rozniósł się nieznośny smród. Wtedy mnich zrozumiał swój błąd i uczynił skruchę”.

(św. Ambroży)

Św. Ambroży (Grienkow)

Należy odczytywać i modlitwy, i akatysty, a czasem też psalmy. Lecz jeśli pojawia się wewnętrzna modlitwa, to wtedy trzeba się zatrzymać i modlić się już w duchu. Kiedy zaś nie ma takiej modlitwy, to wtedy można zająć się odczytywaniem modlitw.

(św. Ambroży)

Na pewnej wyspie mieszkali trzej pustelnicy. Posiadali oni ikonę trzech hierarchów, a ponieważ byli ludźmi prostymi, niewykształconymi, to modlili się przed tą ikoną tylko tą prostą, osobliwą modlitwą: „Troje was i troje nas, zmiłujcie się nad nami". I tak stale powtarzali tę jedną modlitwę. A oto przybili do tej wyspy podróżnicy i starcy poprosili ich, by nauczyli ich się modlić. Podróżnicy zaczęli ich uczyć modlitwy „Ojcze nasz", a kiedy już ich nauczyli, popłynęli dalej morzem na swoim statku. Jednak ledwie odpłynęli trochę od brzegu, zobaczyli nagle, że trzej starcy, którzy uczyli się od nich modlitwy, biegną za nimi po wodzie i krzyczą: „Zatrzymajcie się, zapomnieliśmy waszej modlitwy". Gdy podróżnicy zobaczyli ich chodzących po wodzie, zdumieli się i bez zatrzymania powiedzieli im tylko: „Módlcie się tak, jak umiecie". Starcy powrócili i pozostali przy swojej modlitwie.

(św. Ambroży)

Mówcie „Ojcze nasz”, a nie kłamcie: odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy...

(św. Ambroży)

Kiedy bije zegar, trzeba przeżegnać się z modlitwą: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzeszną”; dlatego, jak pisze św. Dymitr z Rostowa[4], „zmiłuj się nade mną”, że minęła godzina i bliżej do śmierci się zrobiło. Można nie żegnać się przy wszystkich, lecz rozważywszy, przy kim można, a przy kim nie, a modlitwę w myśli trzeba odmówić.

(św. Ambroży)

Dobrze jest modlić się przed krucyfiksem, przypominając sobie cierpienia Zbawiciela: opluwanie, policzkowanie, obelgi, bicie; duch wówczas nabiera pokory.

(św. Ambroży)

Święci ojcowie nauczają, że jeśli ktoś przedkłada modlitwę nad inne działania, to powinien też porzucić zwyczajną przyjaźń ludzi, którzy go wcześniej odwiedzali. W przeciwnym razie nie zdoła osiągnąć powodzenia w swoim wysiłku, jeśli będzie przerywał rozmowę z Bogiem i rozmawiał z ludźmi o rzeczach

i tematach próżnych, a czasem nawet niepożytecznych i szkodliwych.

(św. Ambroży)

...Piszesz, że pragniesz modlić się i modlić: módl się za siebie, szukając tylko łaski i woli Bożej, czy jesteś w cerkwi, czy nie w cerkwi, czy idziesz, czy siedzisz, czy leżysz, módl się: „Panie, zmiłuj się według swojej wiedzy, według swojej woli".

(św. Ambroży)

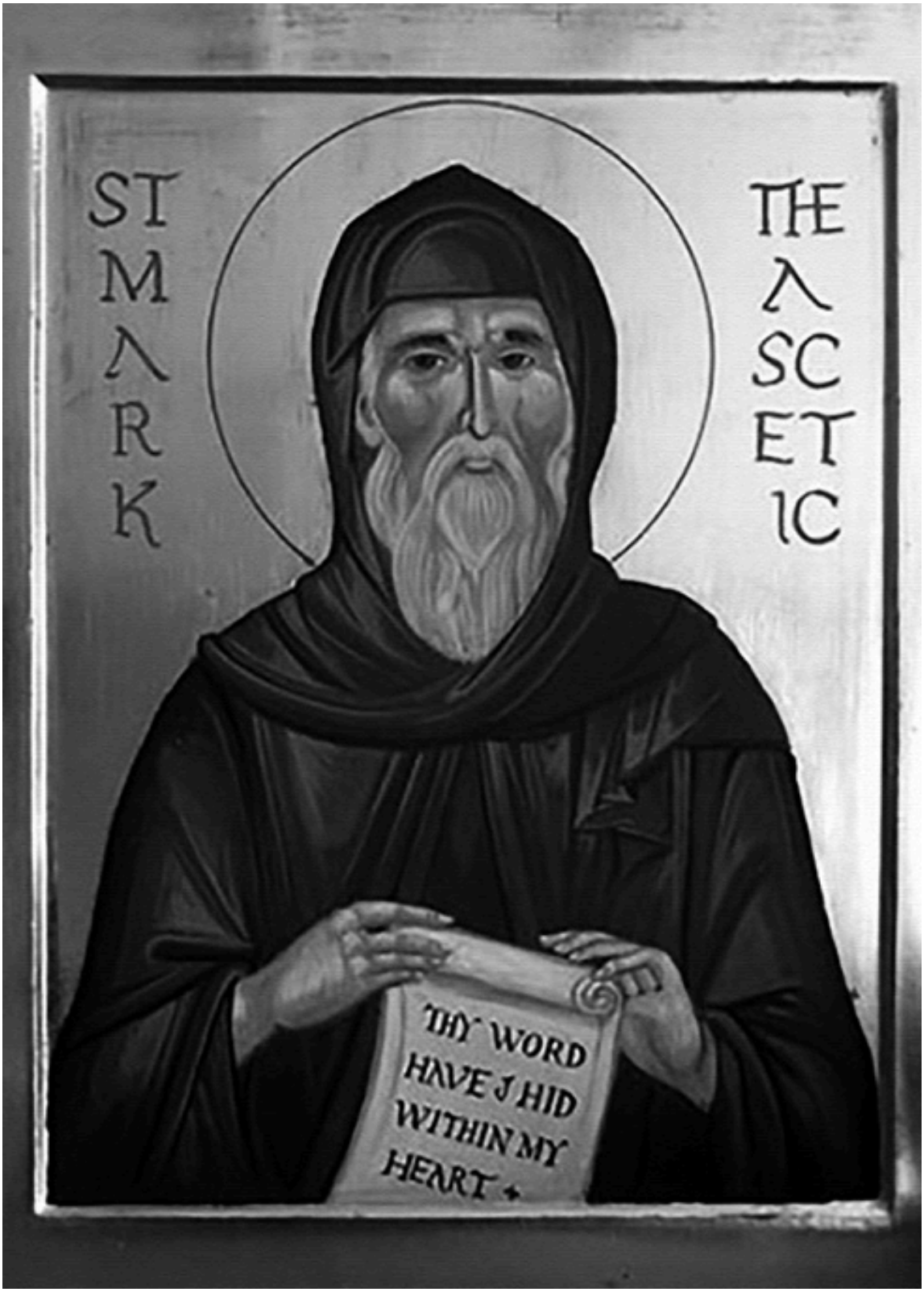
Ten, kto zabiega o modlitwę, musi zawsze pamiętać o słowach samego Pana: „Nie każdy, kto mówi Mi: „Panie, Panie!", wejdzie do królestwa niebieskiego, lecz ten, kto spełnia wolę mojego Ojca, który jest w niebie" (Mt 7,21). Wola zaś Ojca Niebieskiego objawiona została w przykazaniach ewangelicznych, których spełnianie jest jedyną pewną drogą zbawienia. Na tej drodze trzeba posiadać trzy cechy: pokorę, łaskę i miłość. Różnią się one tylko samymi nazwami, a naturę mają tę samą. Tej trójcy cnót nawet cały pułk diabelski nie zdoła się przeciwstawić (Dobrotolubije[5], cz. 2, słowa Kaliksta i Ignacego[6], rozdz. 73).

(św. Ambroży)

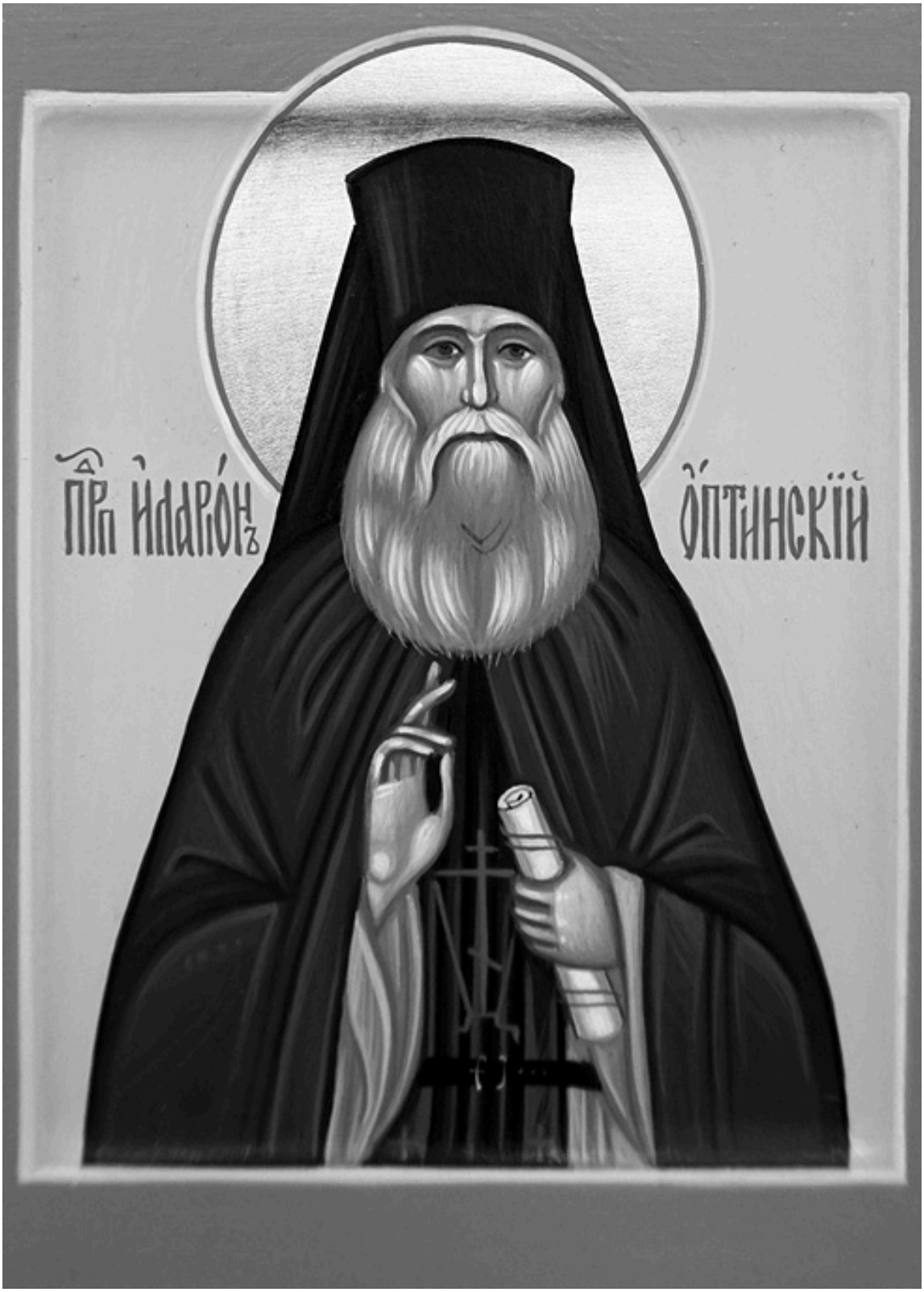
Św. Marek Asceta[7] w słowie o skrusze mówi: właściwą pracą dla początkujących, średnich i doskonałych jest: modlitwa, oczyszczenie myśli i znoszenie spotykających nas cierpień. Bez tych trzech cnót nie można osiągnąć pozostałych. A zresztą sama modlitwa bez oczyszczenia myśli i znoszenia cierpień

istnieć nie może. W tym plecionym z trzech nici sznurze, jeśli jedna z nich gdzieś się przerwie, to przerwą się tam także pozostałe. – O tym samym mówi też apostoł Paweł: „Dla wszystkich bądźcie cierpliwi; zawsze się radujcie; nieustannie się módlcie; w każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża” (1 Tes 5,14.16–18). A apostoł Jakub wyjaśnia, kiedy powinniśmy się radować, to znaczy gdy wpadamy w rozmaite bolesne pokusy; służą one wypróbowaniu naszej wiary, a równocześnie następuje też oczyszczenie naszych grzechów.

(św. Ambroży)



Św. Marek Eremita



Św. Hilarion (Ponomariow)

Zabiegając o modlitwę, jak najczęściej czytaj „Siedem słów” Makarego Egipskiego w dawnych przekładach. Tam dostrzeżesz i dowiesz się, że modlitwa bez miłości, pokory i cierpliwości jest nietrwała. Chociaż modlitwa zaczyna przez pewien czas działać, to jednak wskutek braku miłości, pokory i cierpliwości szybko ustępuje.

(św. Ambroży)

Modlitwa słowami psalmów jest zawsze mocniejsza od zanoszonej naszymi własnymi słowami.

(św. Ambroży)

Od początkujących Bóg nie wymaga modlitwy wolnej od rozproszeń; nabycie jej wymaga długiego czasu i wysiłku, jak mówią pisma świętych ojców: «Bóg daje modlitwę modlącemu się».

(św. Hilarion)

Módl się dopóty, dopóki możesz i jak umiesz, oczekując końca od Opatrzności Bożej. Wierz, że Pan ma moc ulitować się nad tobą. Nie przyszedł On ocalić sprawiedliwych, lecz grzeszników wezwać do nawrócenia, jak sam oznajmił

w Ewangelii, dodając, że w niebie jest radość z jednego grzesznika, który się nawraca. Lęk występujący czasem podczas modlitwy uważaj za pokusę od wroga, który stara się odciągnąć od modlitwy każdego, kto pragnie się modlić. Przystępując do modlitwy, zabezpiecz się znakiem krzyża i kontynuuj modlitwę, a z czasem dzięki łasce Bożej uwolnisz się od tej pokusy, jeśli będziesz się trochę mniej gniewać na innych i będziesz powstrzymywać się od osądzania. Krótko powiedziane jest: «Przez wiele ucisków trzeba nam wejść do Królestwa Bożego» (Dz 14,22). Pamiętaj o tym i staraj się znosić wszelkie nieprzyjemne i bolesne rzeczy, jakie się przydarzają, przebaczaj temu, kto pojmuje, i temu, kto nie pojmuje, według słowa Pańskiego: «Przebaczajcie, a będzie wam przebaczone» (por. Mt 6,14). Oto, co znaczy nabierać mądrości w zbawieniu.

(św. Ambroży)

Przymuszanie się i przynaglanie do modlitwy jest bardzo potrzebne przy wysiłku modlitewnym.

(św. Warsonofiusz)

Szukasz czystej i gorącej modlitwy, którą osiąga się przez długi czas i dzięki pokorze.

(św. Makary)

Niech nikt z was nie mówi: «Teraz sobie pożyję byle jak, a kiedy się pojawią odpowiednie warunki, to wtedy będę się modlić». Bo czy można być pewnym, że jutro będziesz żył?

Przeczytajcie w trzecim tomie Ignacego Brianczaninowa[8]. Nie można zapominać o tym, że tylko ten dzień jest ci dany. Nie wolno liczyć na jutrzejszy dzień. Pamiętajcie zawsze: «Oto teraz czas upragniony, oto teraz dzień zbawienia!» (2 Kor 6,2).

(św. Nikon)

Piszesz, że nie odczuwasz na modlitwie zapału i żaru. Dzieje się to z zamysłu Bożego, dla naszej pokory, a czasem też zostaje dopuszczone z powodu osądzania bliźnich czy wywyższania się. Trzeba więcej się upokarzać i uważać się za niegodną darów, i więcej przykładać się do modlitwy. Przerywać zaś modlitwy bynajmniej nie należy. Podczas cierpienia Pan nie opuści. Jeśli odpowiedzi i rady zmarłego ojczulka są dla ciebie dobre, to się ich trzymaj, wzywając dla siebie pomocy jego modlitw. Spać bez rozbierania się to stara zasada ojców i wielu ojców to radzi. Możesz wypróbować. Jeśli zobaczysz, że przynosi to jakiś pożytek, to można postępować zgodnie z tą zasadą. A jeśli okaże się, że na skutek słabości jest to trudne, to można też przerwać, ukorzywszy się.

(św. Józef)

Mnisi w Klasztorze Optyńskim

Kiedy w dni powszednie nie można bywać w cerkwi, to wstawaj trochę wcześniej i czytaj coś modlitewnego dla pocieszenia. Niejasnym położeniem swoim nie trap się, lecz cierpliwie czekaj, aż Opatrzność Boża rozwiąże twoją sytuację.

(św. Ambroży)

Trzeba wziąć modlitwę „Orędowniczko żarliwa" (do Matki Bożej Kazańskiej) i odmawiać ją codziennie. Następnie psalm 91, „Kto przebywa w pieczy Najwyższego…", odmawiać również codziennie, a „Bogurodzico Dziewico, raduj się…" odmawiać po dwanaście razy rano i wieczorem. Ta modlitwa także ma wielką moc. Właściwie trzeba ją odmawiać co godzinę jeden raz, ale ojczulek o. Ambroży mówił, żeby odmawiać ją za dwanaście godzin w ciągu dnia – rano, a za dwanaście godzin nocy – wieczorem.

(św. Warsonofiusz)

„Bogurodzico Dziewico" odmawiać choćby z pokłonami do pasa, jak powiedziała pewnej kobiecie sama Matka Boża, ukazawszy się jej we śnie, dodając, że to dla jej pożytku.

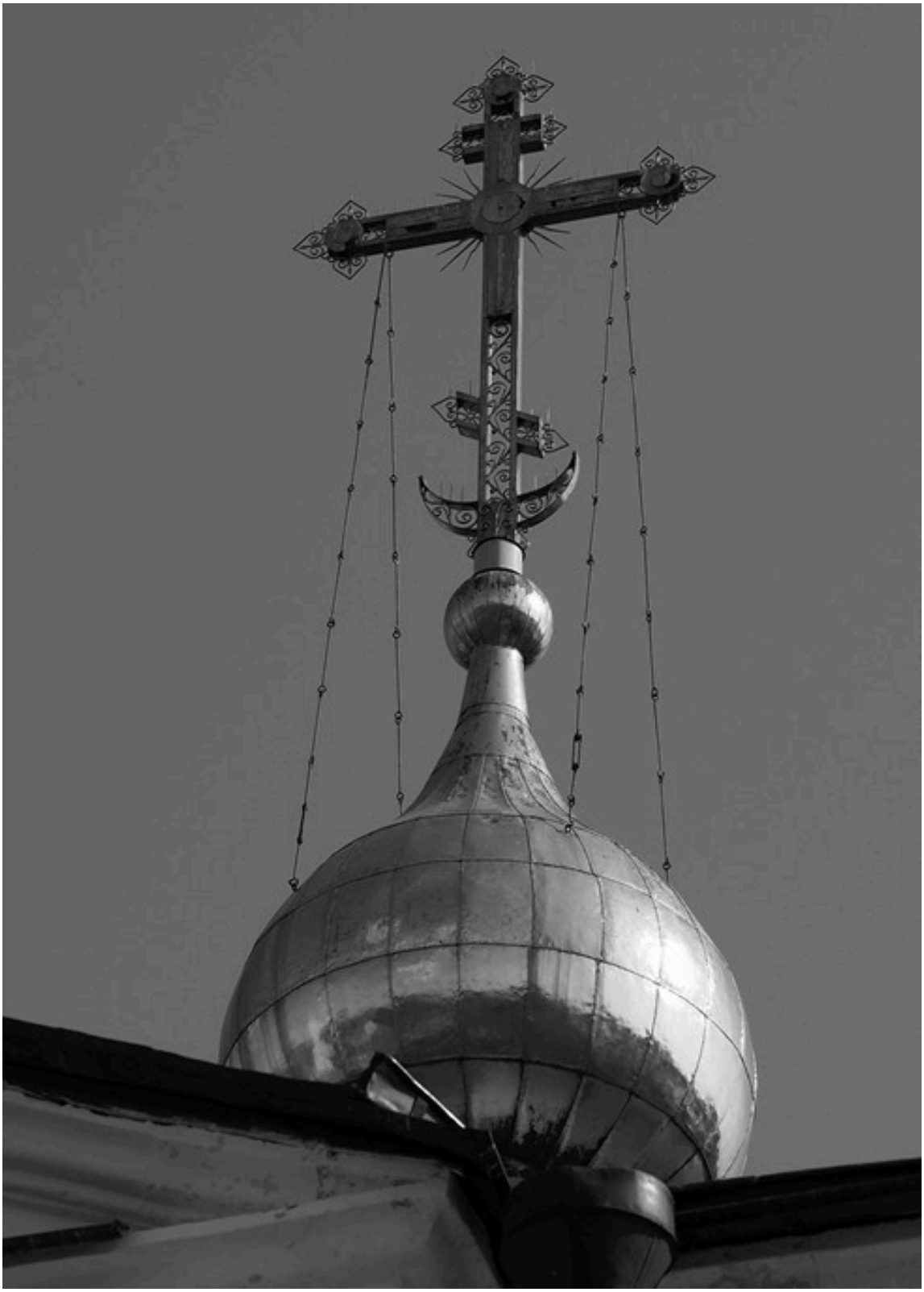
(św. Ambroży)

„Bogurodzico Dziewico” odmawiać dwanaście czy dwadzieścia cztery razy dziennie. Ona jest naszą jedyną Orędowniczką.

(św. Ambroży)

Trzymajcie się pięćsetki[9] jak kolumny. Jest w niej wielka siła. Dlaczego? Jest to tajemnica, jest to zasada zakonnego życia duchowego.

(św. Warsonofiusz)



Kopuła w cerkwii Klasztoru Optyńskiego

Skarżysz się na pełne rozproszeń życie i na suchą, pozbawioną radości modlitwę. Jeśli powinniśmy w cierpliwości zdobywać nasze dusze, to i w tym wypadku trzeba oddać się cierpliwości. Żarliwa i przynosząca pociechę modlitwa jest darem Bożym i nagrodą, ale jest udzielana nie tyle na skutek naszej pracy, ile dzięki pokorze, a skoro jeszcze w działaniu jesteśmy skąpi, to tym więcej powinniśmy się upokarzać, a nie szukać nagrody. Będziemy modlić się modlitwą celnika, który nie szukał pociechy, ale prosił o litość dla siebie grzesznego. Nie możemy sami oceniać naszej modlitwy, lecz powinniśmy modlić się z pokorą, a kiedy brak jest pociechy, to powinniśmy się upokorzyć, nie przerywać modlitwy i nie szukać pociechy. Jeśli otrzymamy pociechę, możemy dać się zwieść, a jeśli będziemy znosić jej brak, otrzymamy łaskę.

(św. Makary)

Kiedy nie masz dużo czasu na modlitwę, to zadowalaj się tym, który masz, a Bóg przyjmie twoje pragnienie. Pamiętaj, że serce celnika bywa miłe Bogu na modlitwie, i lękaj się oceniać swą modlitwę – jest to dzieło Boże, a nie nasze.

(św. Makary)

Twoje zmartwienie, że nie mogłaś żarliwie, gorąco się pomodlić, jest niewłaściwe... Czy pokorny może kiedyś

pomyśleć, że modli się dobrze? Zawsze widzi on swoje zło i nie marzy o wyżynach modlitwy, lecz woła jak celnik, a Bóg przyjmuje modlitwy pokornych i to On je ocenia, a nie my.

(św. Makary)

Odmawiając modlitwę, twierdzisz, że jest nieczysta i mówisz: Cóż to za modlitwa? To prawda, że jest licha, lecz przecież nie jest faryzejska, i – jak się wydaje – choć nie przypomina w pełni modlitwy celnika, jednak jest jej bliska. I nie należy jej przerywać, lecz ukorzyć się za jej lichość oraz starać się porzucić wszelkie myśli. Jeśli zaś ją pozostawisz, to jaką osiągniesz korzyść? Potem przynajmniej za niedociągnięcia na modlitwie ganimy siebie, i być może to jedno słowo może wybłagać u Boga litość dla nas, którzy nie znamy siebie, a tylko się korzymy. A porzucając modlitwę, całkiem stracimy zapał.

(św. Makary)

Modlitwa to taka rzecz, której nieprędko nauczysz się należycie nawet przeżywszy w klasztorze kilka lat., A teraz tymczasem módl się tak, jak umiesz i możesz, lecz z nastawieniem celnika.

(św. Ambroży)

Modlić się o dar uważnej modlitwy można, ale modlitwa o dar wysokich stanów modlitewnych jest, jak sądzę, grzeszna. Trzeba to w pełni pozostawić Bogu. Niektórzy wypraszają sobie modlitwę wysokiego stopnia; Pan udzielał jej

im w swoim bezgranicznym miłosierdziu, ale im samym nie przyniosła ona korzyści...

(św. Warsonofiusz)

Piszesz, że modliłaś się słowami psalmu: „Doświadcz mnie, Panie, wystaw mnie na próbę...” (Ps 26,2), a potem przeżyłaś silny atak wroga. Odtąd tak się nie módl, te słowa Dawida nie pasują do ciebie. Modlitwa każdego musi odpowiadać jego mierze, musi być pokorna i rozumna. A ty sama nie rozumiałaś, o co się modlisz, prosiłaś Pana, by cię wypróbował, a kiedy zgodnie z twoją nierozważną modlitwą Pan dopuścił próbę, to wtedy okazało się, że do niczegoś jeszcze niezdatna oraz słaba.

(św. Ambroży)

Mnisi podczas modlitwy w Klasztorze Optyńskim

Piszesz, że czasami wskutek natłoku bluźnierczych myśli nie możesz spojrzeć na ikonę. Żeby myśli mniej ci dokuczały, możesz z rzadka tylko spoglądać na ikony, ale musisz wiedzieć, że ikony są tylko dla zewnętrznych oczu i dlatego, gdy stoimy i się modlimy, powinniśmy pamiętać, że przystępujemy do Boga. Ikony zaś wyobrażać sobie w umyśle w żadnym wypadku nie należy.

(św. Ambroży)

Wróg silnie was atakuje. Widać to stąd, że obie lubicie się modlić, ale pokory potrzebnej do tego najwyraźniej nie osiągnęłyście. I okazuje się, że modlitwą tylko podrażniłyście wroga, a nie mając potrzebnej pokory, nie posiadacie przeciw niemu potrzebnego oręża. Czcigodny Filoteusz z Synaju[10] w rozdziale 13 mówi: „Wielkiej pokory potrzeba nam, którzy postanowiliśmy strzec umysłu w Panu, przede wszystkim przed Bogiem i przed ludźmi... bo prowadzimy walkę z pysznymi demonami". A czcigodny Hezychiusz[11], prezbiter, w rozdziale 20 mówi, że ten, kto podejmuje wysiłek ascetyczny, w każdym momencie powinien zachowywać podczas modlitwy uwagę i pokorę: kiedy z przeciwnikami, pysznymi demonami toczy bitwę, powinien mieć w ręku serca pomoc Chrystusa, gdyż Pan pysznych nienawidzi. Przeczytajcie same wskazane dwa rozdziały w drugiej części „Dobrotolubija". A przede wszystkim zbadajcie swe serca, czy nie kryje się w duszy myśl i przekonanie, że choć troszeczkę, ale lepiej od innych żyje. Taka myśl jawnie odsłania w nas pyszne zarozumialstwo, z powodu którego, według słów

świętego Izaaka Syryjczyka[12], dopuszczana jest razem z tą walką rozpustna bitwa i męka zadawana przez demony.

(św. Ambroży)

Budynek klasztorny

Wszystkie te ataki na ciebie, ze strony innych, są wynikiem podstępu wroga, by przeszkodzić ci w uważnym zajmowaniu się modlitwą. Zmarły igumen Antoni, brat ojca archimandryty Mojżesza, mawiał: „Uważna modlitwa modlącego się to nóż na gardle wroga”. Sama to zauważyłaś w przypadku siostry ci posługującej, że ni z tego ni z owego ma pretensje do ciebie i nie chce robić tego, co potrzeba, mimo że przecież cię lubi. O ile bardziej musisz to pojmować w odniesieniu do innych, że nie wszyscy i nie wszystko czynią ze złości, lecz bardziej wskutek namów i podjudzeń odwiecznego wroga, który chce

cię oderwać od uważnej modlitwy, a zarazem od miłości ku bliźnim. „A miłość ta – według słów Apostoła – cierpliwa jest, łaskawa jest i nigdy nie ustaje” w dobrym usposobieniu względem współbraci (por. 1 Kor 13,4.8), kuszonych przez naszego wspólnego wroga, a częściowo też wskutek swej słabości. Jeśli będziesz o tym stale pamiętać, to nie będziesz się bezużytecznie trapić.

(św. Ambroży)

Piszesz, że podczas modlitwy pojawiają się u ciebie poruszenia cielesne i nieczyste myśli bluźniercze. Prawdopodobnie w czasie modlitwy umieszczasz wewnętrzną uwagę umysłu bardzo nisko. Serce człowieka znajduje się pod lewą piersią i jeśli modlący się człowiek utrzymuje uwagę umysłu niżej, to wówczas pojawiają się poruszenia ciała. Odmawiaj więcej modlitwy ustnej, to pozbędziesz się podobnych poruszeń; w przypadku ustnej modlitwy nikt nie popadł w ułudę, a zajmowanie się modlitwą umysłową, modlitwą serca, przy braku nauki jest niebezpieczne. Taka modlitwa wymaga nauki, łagodności, milczenia i pokornego ukorzenia się w każdym nieprzyjemnym wypadku. Dlatego bezpiecznej jest zawsze trzymać się modlitwy ustnej, gdyż jesteśmy ubodzy w cierpliwość, pokorę i łagodność, i dlatego, zwłaszcza w czasie utrapienia, potrzebna jest modlitwa i za siebie, i za tych, którzy nas obrazili: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nad nami grzesznymi”.

(św. Ambroży)

Cerkiew św. Marii Egipcjanki w Klasztorze Optyńsmim

Modlitwa w cerkwi

O modlitwie w cerkwi wiedzcie zaś, że przewyższa waszą domową modlitwę, gdyż wznoszona jest przez całe zgromadzenie ludzi, wśród których być może jest wiele najczystszych modlitw, wznoszonych do Boga przez pokorne serca, które On przyjmuje jak kadzidło pachnące, a z nimi i wasze, choć słabe i nędzne, zostaną przyjęte.

(św. Makary)

...Zwłaszcza do cerkwi trzeba chodzić w duchu spokoju, bo i modlitwa nie zostanie przyjęta, *jeżeli* mamy coś przeciwko komuś albo ktoś został przez nas obrażony.

(św. Makary)

Modlitwa w cerkwi jest ważna – lepsze myśli i uczucia przychodzą właśnie w cerkwi; co prawda również wróg w cerkwi mocniej atakuje, lecz odpędzajcie go znakiem krzyża i modlitwą Jezusową. Dobrze jest stanąć w cerkwi w jakimś ciemnym kąciku i modlić się do dobrego Boga. „W górę serca!" – ogłasza kapłan, tymczasem umysł nasz często ścieli się po ziemi, myśląc o rzeczach niepotrzebnych. Walczcie z tym!

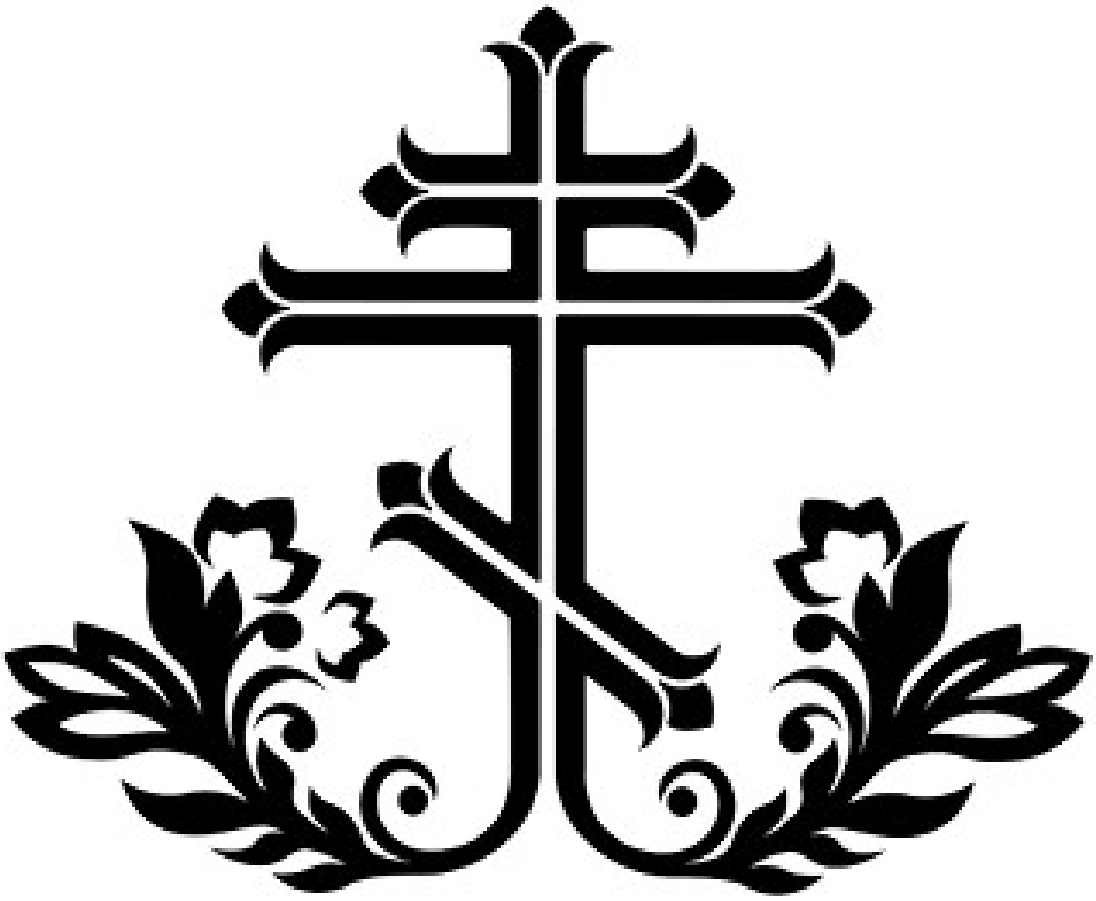
(św. Warsonofiusz)

W czasie śpiewu „Czcigodniejszą od cherubinów” święty Ambroży stał, skłoniwszy głowę prawie do ziemi. Kiedy śpiew się skończył, ojczulek surowo powiedział do pani N.: „Dlaczego nie biłaś pokłonów, lecz tak stałaś?!” Ona odpowiedziała: „W swojej cerkwi zawsze biję sześć pokłonów, gdy śpiewają „Czcigodniejszą od cherubinów”, ale tu się lękam, bo nikt ich nie bije”. Ojczulek znowu surowo powiedział: „Powinnyście z córką zawsze bić pokłony! Co was obchodzi, że nikt ich nie bije? Wiecie, pewien człowiek widział, jak w czasie śpiewu „Czcigodniejszą od cherubinów” sama Królowa Niebios ukazała się i podeszła do swojej ikony. Zawsze je bijcie”.

(św. Ambroży)

Wydawałoby się, że starczy powiedzieć na modlitwie jeden raz: „Panie, zmiłuj się”, a my mówimy i trzy, i dwanaście, i czterdzieści razy. To za tych cierpiących, którzy nawet nie mogą powiedzieć: „Panie, zmiłuj się”. No i Cerkiew za nich się modli.

(św. Nektariusz)



Złuda na modlitwie

Gdy odmawiasz modlitwę powinnaś zachowywać największą pokorę i pamięć o swoich grzechach, modląc się o zmiłowanie, i jak najlepiej wystrzegała się pogrążania się w myślach o sobie oraz poszukiwania czegoś wzniosłego. Złuda jest bardzo blisko.

(św. Makary)

Szukasz żaru na modlitwie – z głupoty, bądź pewna, że jeśli tylko pomyślisz, żeś go otrzymała, to jest to złuda. Popraw swoje życie, bądź pokorna, módl się pokornie, Bóg przyjmuje modlitwy pokornych. A kiedy sama będziesz oceniać swoją modlitwę, to jest to już złuda. Przy takiej niesumienności módl się o to, żeby Pan pozwolił ci naprawić swoje życie i widzieć swoje grzechy, nie potępiać nikogo...

(św. Makary)

Modlitwa w Klasztorze Optyńskim

Opisanym przez ciebie niemocom duchowym i cielesnym zostałeś poddany dlatego, że z powodu braku doświadczenia używałeś niewłaściwego sposobu modlitwy, wznosząc się umysłem do Tronu Świętej Trójcy i kontemplując niepojęte Bóstwo, tak jak przedstawia je sobie człowiek w obrazie i podobieństwach, wskutek czego, według słów świętego Grzegorza z Synaju[13] i świętego Symeona Nowego Teologa[14], niedoświadczeni wpadają w złudę. Sposób modlitwy z widzeniem i wznoszeniem umysłu do nieba mogą stosować tylko wolni od namiętności, którzy przez długi czas i z pomocą wysiłków ascetycznych, a bardziej jeszcze pokory i pomocy Bożej, oczyścili się z przymieszki namiętności. Natomiast dla początkujących i słabych jest to bardzo niebezpieczne i prowadzi do złudy od wroga, w której podlegają oni niewłaściwym słabościom i namiętnościom, jak wyjaśnia święty Apostoł: „A ponieważ nie uznali za słuszne zachować prawdziwego poznania Boga, wydał ich Bóg na pastwę na nic niezdatnego rozumu…" (por. Rz 1,28).

(św. Ambroży)

Widzisz, na jaką wyżynę się wspięłaś – kiedy stoisz na modlitwie czy zaczniesz modlić się w myśli, to o niczym ziemskim nie pamiętasz. Myślisz, że to prawdziwa modlitwa? Przeciwnie, prawdziwa złuda wprawiająca cię w zuchwałość, która uniesie cię na pozorne niebiosa. Ja radzę modlić się pokornie, patrzeć na swoje grzechy i wcale nie myśleć, że osiągnęłaś taką wolną od błądzenia modlitwę. Wróg wyraźnie odstępuje i nie walczy z tobą po to, by omamić cię

zarozumialstwem, i łzy twoje są niewłaściwe. „Kto nie myśli o sobie, że jest grzeszny, tego modlitwa nie jest miła Bogu” – pisze święty Izaak (Słowo 55).

(św. Makary)

Mnich z klasztoru Optyńskiego

W liście... piszesz coś o wzniosłości, o wewnętrznym nauczaniu, o modlitwie umysłowej, że modlitwa u ciebie sama z siebie działa i to w porę! Coś to niepodobne do prawdziwego działania i zapowiada raczej niebezpieczeństwo niż osiągnięcie duchowe. Widzę, że Twój poziom duchowy jest jeszcze niewysoki: rwiesz się do tego, co wzniosłe, i piszesz mi o rzeczach wzniosłych, a o niskich nie wspominasz, mówiąc tylko jakby mimochodem, że zdarzają ci się czasem cierpienia, a jakie, nie wyjaśniasz.

(św. Ambroży)

Modlitwa z rozproszeniami

Niepokoicie się, że w czasie modlitwy nie możecie zebrać myśli, lecz rozpraszacie się. Modlitwa bez rozproszeń to rzecz doskonałych, my natomiast, słabi i prowadzący walkę (z namiętnościami), powinniśmy skupiać wałęsający się umysł, upokarzać się, gdy pojawiają się myśli, i wcale się nie trapić, gdyż strapienie daje wrogowi siłę do mocniejszego atakowania, a pokora go przepędza. A gdybyście zawsze mieli modlitwę czystą, bez rozproszeń, to znów nie uniknęlibyście próżnych i pysznych myśli, przynoszonych przez wroga. Pamiętajcie, że Bóg przyjmuje modlitwę pokornych.

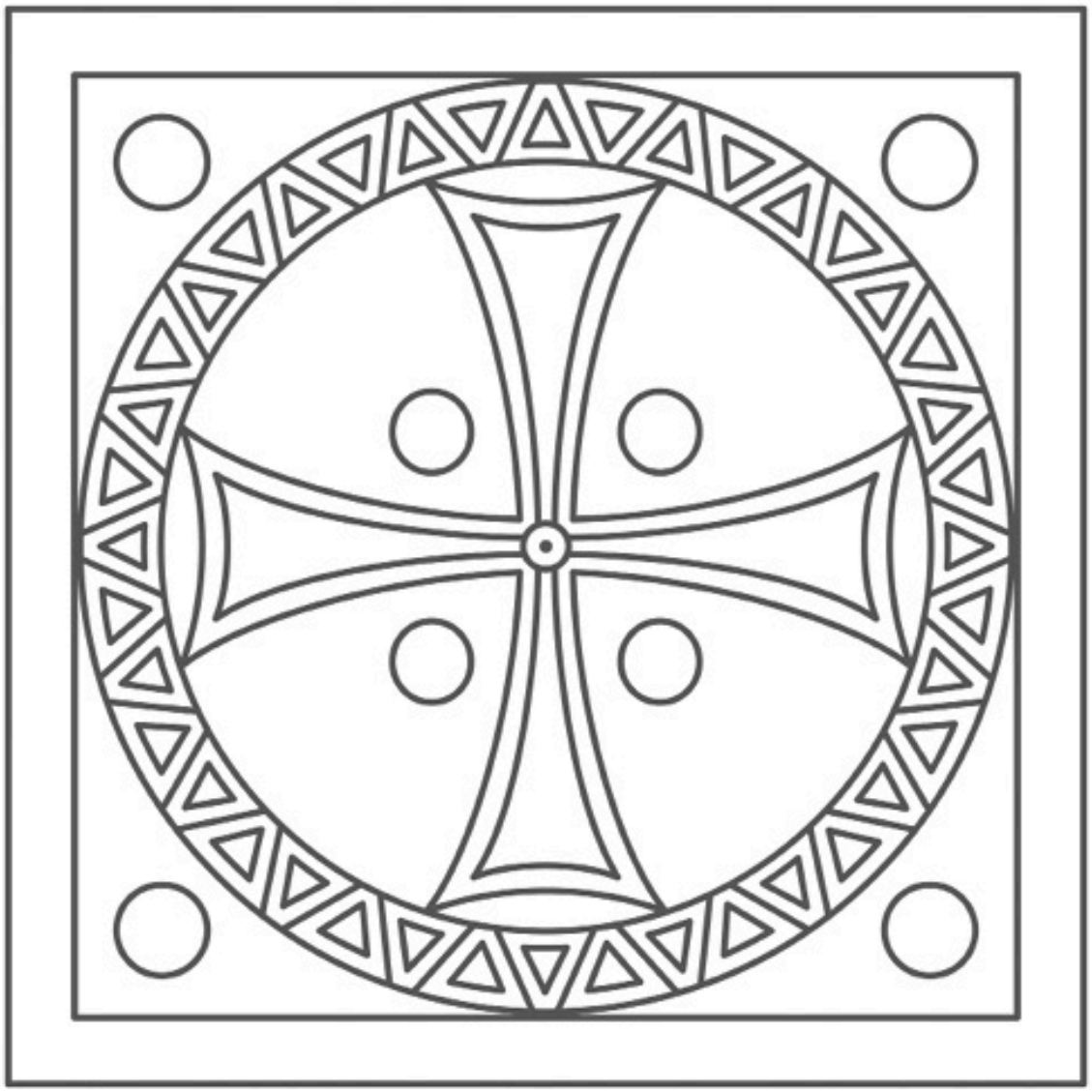
(św. Makary)

Cerkiew Wszystkich Świętych w Klasztorze Optyńskim

Rozpraszasz się niekiedy podczas modlitwy Jezusowej.

Trudno, żeby nigdy nie mieć rozproszeń. Jest to właściwe tylko dla doskonałych, a ja i ty jesteśmy ludźmi grzesznymi. Mówisz, że na języku modlitwa, a w umyśle Bóg wie co, i dlatego zastanawiasz się, czy w takim wypadku nie porzucić modlitwy. Nie, nie porzucaj. Lepiej żywić się suchym chlebem niż pozostawać całkiem bez chleba.

(św. Józef)



Modlitwa ze łzami

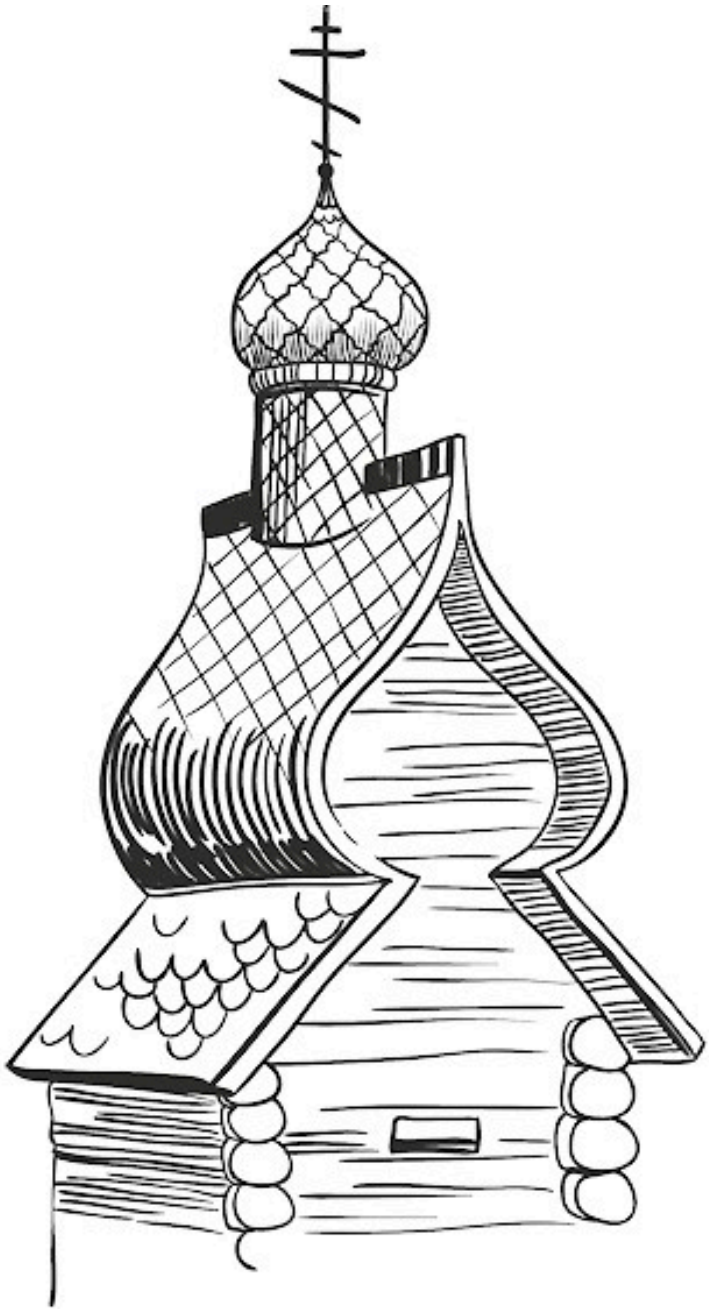
Piszesz jeszcze, że podczas modlitwy niektóre słowa szczególnie cię wzruszają i powtarzasz te słowa po kilka razy, a potem modlisz się swoimi modlitwami czy słowami. Taki sposób modlitwy nie jest odrzucany, a przeciwnie, biskup Teofan Zatwornik[15] zachęca do takiej modlitwy. Albo, że tak tylko płaczesz, niczego nie czytając. Należy jednak płakać choćby z myślą, że bezmiernie rozgniewałaś Pana swoimi grzechami i boisz się strasznej kary.

(św. Józef)

W drugim liście opisałaś swoją modlitwę ze łzami. Według spostrzeżeń ludzi doświadczonych w życiu duchowym, jeśli w czasie takiej modlitwy człowiek odczuwa ciszę i pokój myśli, to stan taki jest darem łaski Bożej i jeśli w tym czasie pokłony przeszkadzają, to można je przerwać. Ale trzeba przy tym pamiętać, że jest to dar Boży, a nie owoc twoich wysiłków i starań. Już na tej podstawie możesz o tym wywnioskować, że kiedy ten stan minął, to już wtedy żadnymi staraniami nie mogłaś go przywrócić. Dlatego w podobnych wypadkach coraz mocniej zstępuj w głębię pokory, uważając się za niegodną takiego daru niebieskiego z powodu swoich niezliczonych grzechów, zachowując w pamięci te słowa: „Wszystkich przewyższam pod względem grzechów, kogo nauczę skruchy?

Jeśli westchnę, myślę jak celnik, że obciążę niebiosa. *Jeżeli* zapłaczę jak nierządnica, skalam łzami ziemię. Lecz udziel mi, Boże, odpuszczenia grzechów i zmiłuj się nade mną”[16]. A przy tym pamiętaj jeszcze, że komu wiele dano, od tego również wiele się wymaga. Dlatego wołaj z serca do Pana, by nie sprowadził na ciebie za ten dar potępienia na Jego Sądzie Ostatecznym.

(św. Józef)



Oziębłość twoja na modlitwie niech będzie pokrywana i zastępowana pokorą, która powinna zająć miejsce trapienia się tym, że nie doznajesz ciepła i łez na modlitwie. Łzy ludzi lekkomyślnych czynią ich bardziej pysznymi. Teraz, nie mając łez, mimo woli uświadamiasz sobie swoją nędzę, a mając je,

marzyłabyś o bogactwie duchowych darów. Nie daję ci pochwały za oziębłość, ale niezbyt bezpiecznie jest też polegać na łzach, według słów świętego Jana Klimaka[17]: „Nie wierz tym łzom, które płyną przed twoim oczyszczeniem". Gdybyś naprawdę się ukorzyła, to i łzy mogłyby się pojawić, jak powiedziane w błogosławieństwach: po ubóstwie duchowym następuje płacz (Mt 5,3–4).

(św. Makary)

Modlitwa serca

Modlitwa bywa, po pierwsze – ustna, po drugie – wewnętrzna, serca, po trzecie – duchowa. Wewnętrzna modlitwa serca występuje u bardzo nielicznych, a posiadających modlitwę duchową spotyka się jeszcze rzadziej. Modlitwa duchowa jest bez porównania wyższa od modlitwy wewnętrznej, modlitwy serca. Posiadający ją zaczynają poznawać tajemnice natury, oglądają wszystko od wewnątrz, patrząc na sens rzeczy, a nie na ich zewnętrzną stronę. Zaczyna ich stale ogarniać wzniosły duchowy zachwyt, czułość, dzięki którym ich oczy często wylewają łzy. Ich zachwyt jest dla nas niepojęty. Dostępny dla nas zachwyt największych malarzy jest niczym w porównaniu z ich duchowym zachwytem, gdyż jest on duchowy. A św. Izaak Syryjczyk mówi jeszcze o czwartym rodzaju modlitwy, o modlitwie przekraczającej granice naszej świadomości... Cóż to za modlitwa, nie wiem. Być może posiadał ją jako jedyny tylko Izaak Syryjczyk...

(św. Warsonofiusz)

Stan do chwili otrzymania wewnętrznej modlitwy jest chaotyczny, okropnie ciężki. Gra na skrzypcach, jeśli ktoś umie grać, jest bardzo przyjemna, ale podczas nauki gry na skrzypcach dźwięki są zabójcze. Tak i ten stan przypomina niejako strojenie instrumentu, początkowe gamy. Instrument

jest, fortepian otwarty, gotowy, przed nami szereg białych klawiszy, lecz brakuje pianisty. Któż jest tym pianistą? – Bóg. Nam trzeba pracować, a Pan zgodnie ze swoją obietnicą: „Przyjdziemy do niego, i mieszkanie u niego uczynimy”. (Por. J 14,23), przyjdzie do nas i wówczas nasz instrument zagra... O tej muzyce często mówi się w psalmach: „Pan, moja moc i pieśń...” (Ps 118,14). „Zaśpiewam i zagram Panu...” (Ps 27,6). „Chcę śpiewać Bogu mojemu, póki będę istniał...” (Ps 145,2). Jest to śpiew, którego nie można wyrazić słowami. Żeby go otrzymać ludzie wstępują do klasztoru i otrzymują go, ale jeden po pięciu latach, drugi po dziesięciu trzeci po piętnastu, a czwarty po czterdziestu latach. Jeśli Bóg pozwoli, to i ty otrzymasz, ale póki co jesteś na drodze ku niemu.

(św. Warsonofiusz)

Biblioteka w Klasztorze Optyńskim

Wspólnota Pustelni Optyńskiej z biskupem Micheaszem (Aleksiejewem). przełom XIX–XX w.

Piszesz, że utraciwszy modlitwę serca, pozostałaś zupełnie rozbrojona. Pisałem ci już, że we wszystkich twoich pokusach i we wszystkich nadzwyczajnych działaniach, jakie u ciebie występują, nie powinnaś przerywać modlitwy. Nie możesz modlić się modlitwą serca, to módl się umysłem czy ustami: módl się jakkolwiek, ale nie przerywaj modlitwy. Podczas postrzyżyn mówi się przyjmowanemu do zakonu, że powinien mieć zawsze imię Pana Jezusa w swoim umyśle, w sercu, w myśli i na ustach. Zauważ, że nie tylko w sercu, lecz także w umyśle, w myślach i na ustach. A u ciebie uwidacznia się niewłaściwe upieranie się przy swoim, żeby koniecznie mieć modlitwę serca, a kiedy jej nie ma, to w ogóle zostajesz bez modlitwy. Piszesz, że kiedy z trudem starałaś się odnaleźć miejsce serca, to zaczęło cię atakować osądzanie bliźnich. To właśnie pokazuje, że twoja modlitwa jest jeszcze nieprawidłowa, ponieważ owocem prawdziwej modlitwy jest pokora i miłość bliźniego.

(św. Ambroży)

Odnośnie modlitwy umysłu i modlitwy serca, do której masz taką skłonność, powiem, że nasz duchowy wróg przeciwko żadnej cnocie tak nie występuje, jak występuje przeciwko modlitwie, zwłaszcza umysłu i serca; wszelkimi sposobami pobudza człowieka do gniewu i do braku pokoju wobec innych, którzy ze swej głupoty, a zarazem z namowy wroga przeszkadzają nam w prowadzeniu życia pełnego uwagi. Błogosławiony Eliasz Ekdikos[18] pisze: „Gdy się pomodlisz jak przystoi, oczekuj tego, czego nie przystoi", to znaczy

gniewnego wzburzenia (Dobrotolubije, cz. 4).

(św. Ambroży)

Opisujesz w swym liście, że przyszła ci myśl przynaglająca do modlenia się o to, aby Pan wprowadził twój umysł w serce. Ale u żadnego ze świętych ojców nie widzimy, by którykolwiek z nich modlił się podobną modlitwą. Lepiej jest modlić się z pokorą w taki sposób: „Panie! Według swej wiedzy zmiłuj się nade mną! Według znanych ci wyroków uczyń, co dla mnie pożyteczne! ”. Pan nakazał nam się modlić: „Ojcze nasz! Bądź wola Twoja”. Lecz nigdzie nie mówi się, aby można było modlić się tak: „Bądź wola nasza!”. A u ciebie we wszystkim, nawet w modlitwie, wygląda to tak, że koniecznie chcesz, aby było po twojemu, czyli zgodnie z namową wroga.

(św. Ambroży)

Uczucia na modlitwie

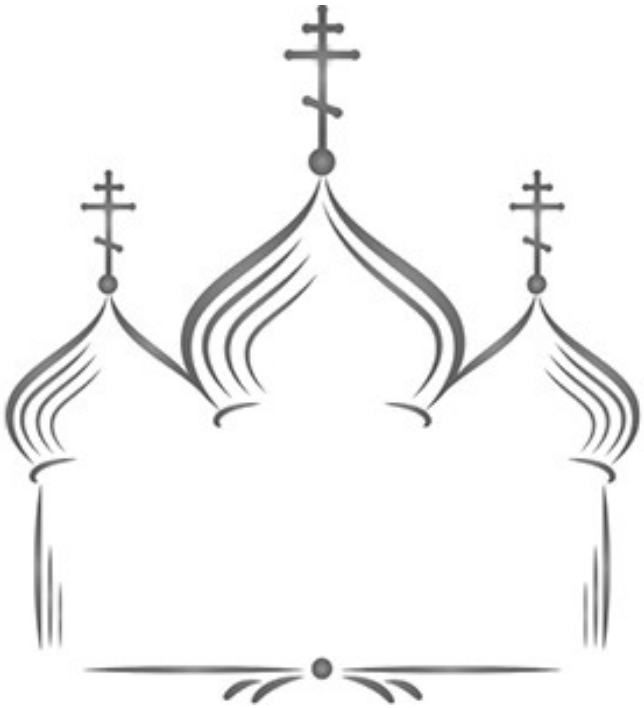
W czasie modlitwy niedobrze jest dążyć do wzniosłych odczuć. Trzeba tylko wnikać w sens wypowiadanych słów, uważnie się modlić, a wtedy z czasem Pan obdarzy i oświeceniem duchowym, i czułością serca.

(św. Nikon)

Twoje pocieszenie na modlitwie nie jest niczym nowym: powtarzałem ci nie raz, a być może sto razy: potrudź się, pocierp, a potem sam Bóg cię pocieszy. Mówię Ci: trwaj na modlitwie; nie tylko Rzym i Jerozolima, a sam Ukrzyżowany przyjdzie do nas z Przeczystą Matką. Oto wyjaśnienie dla ciebie: Pan przyciąga do siebie krnąbrnych i bojaźliwych – w taki właśnie sposób. A tymczasem oni natychmiast narzekają i na Boga, i na swojego ojca, i na wszystkich bliźnich, że zgubili się. A teraz sama widzisz, że nie na darmo się trudziłaś i ja cię nie oszukiwałem. To pierwsza część. A druga następuje później. To pocieszenie upewniło cię, że jest Bóg i jest nagroda; potem zaś cię ono opuści i Pan będzie patrzeć na ciebie – czy jesteś Jego wierną służebnicą, czy też złą, pożądliwą, kupioną niewolnicą, która kocha Pana tylko wtedy, kiedy doznaje od Niego pociechy. Otóż okaż właśnie wówczas szczerą miłość Jego nieprzekupnej oblubienicy. Ale to znów przejdzie. I znów zabłyśnie promień pocieszenia. Tak właśnie

naucza Pan swoich umiłowanych. Lecz biada tobie, jeśli zaczniesz się wynosić niczym bogaczka, będąc ubogą...!

(św. Anatol)



Popróbowawszy dzięki miłosierdziu Bożemu słodyczy i pocieszenia płynącego z modlitwy, a teraz nie uzyskując go w sobie, niepokoisz się, upadasz na duchu, uważasz siebie za sprawczynię tej utraty, za twoje zaniedbanie – to najprawdziwsza prawda. Lecz ja odnajduję tutaj także Opatrzność Bożą, która odebrała tobie to pocieszenie, bo czyż bez przezwyciężenia namiętności i oczyszczenia swego serca można zachować to bogactwo bez szkody dla siebie! I nie będzie ono dane tobie ze względu na twoje dobro, byś nie popadła w złudzenie duchowe.

(św. Lew)

To, że odczuwaliście w czasie modlitwy, waszym zdaniem, sprzeczne uczucia, to czuliście dlatego, że podczas bicia pokłonów ciało było w ruchu, i w ciele odczuwaliście łaskotanie i walkę, gdyż umysł niewiele pomagał, podobnie jak i władze duszy ... z powodu słabości mało pomagały. A gdy samym umysłem zachowywaliście uwagę i duszę całą skupialiście na modlitwie, to Najlitościwszy Pan najczulej wam pomagał.

(św. Lew)

Modlitwa Jezusowa

Módlcie się gorąco do Pana Boga i ogrzewajcie swe oziębłe serca Jego najsłodszym imieniem, skoro Bóg nasz jest ogniem. Przyzywanie to tępi nieczyste złudy i serce zagrzewa do wszystkich Jego przykazań. Dlatego modlitewne przyzywanie Jego najsłodszego imienia musi być oddechem naszej duszy, musi być częstsze od bicia naszego serca.

(św. Antoni)

Słowa psalmu, trzykrotne powtórzenie słów: „Otoczyły mnie, tak, otoczyły mnie, lecz starłem je na proch w imię Pańskie” (Ps 118,11), rozumieją w pełni wszyscy odmawiający modlitwę Jezusową, choćby nawet im nikt tego nie tłumaczył. Rozumieją, że mówi się tu o modlitwie Jezusowej. Jest to jedno z najwyraźniejszych miejsc na temat modlitwy Jezusowej, których jest bardzo wiele w Psałterzu...

(św. Warsonofiusz)

Wnętrze Klasztoru Optyńskiego

Jak zobaczyć Chrystusa? Jest ku temu możliwa droga: nieustanna modlitwa Jezusowa, która jako jedyna jest w stanie wprowadzić Chrystusa w nasze dusze.

(św. Warsonofiusz)

Pytanie: „Gdy podejmuję modlitwę Jezusową czy odmawiam pięćsetkę, bywam bardzo rozproszony, myśl wciąż przeskakuje z jednej rzeczy na drugą, wszędzie bywa, tylko nie w słowach modlitwy". Odpowiedź: „A jednak usta uświęcają się imieniem Pana Jezusa Chrystusa".

(św. Warsonofiusz)

Mamy jeden miecz – modlitwę Jezusową. Powiedziano: „Bij tym mieczem niewidzialnych wojowników, gdyż nie ma mocniejszego oręża ani na niebie, ani na ziemi".

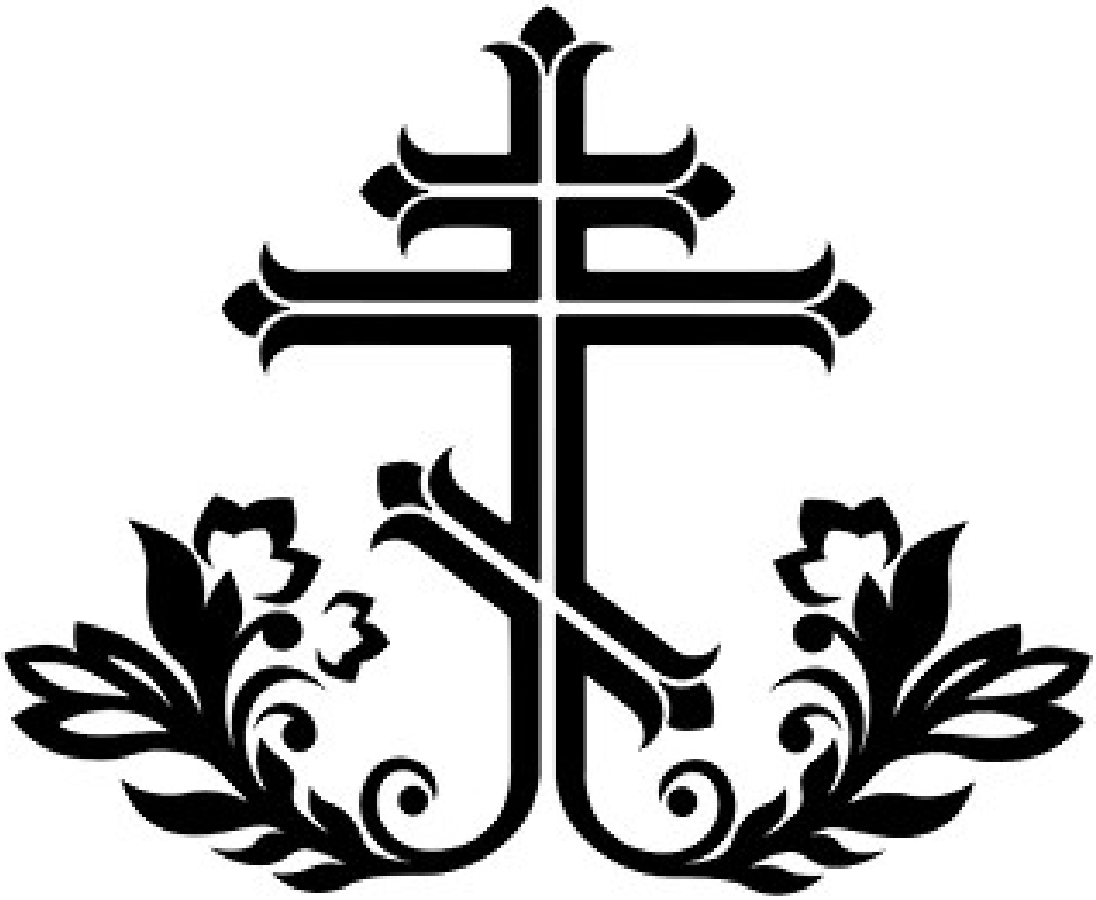
(św. Warsonofiusz)

Droga modlitwy Jezusowej jest drogą najkrótszą i najwygodniejszą. Ale nie utyskuj, gdyż każdy, kto idzie tą drogą, doświadcza bólu. Raz postanowiłeś iść tą drogą – poszedłeś, to nie narzekaj, jeśli nastąpią trudności, cierpienia – trzeba je znosić.

(św. Warsonofiusz)

Żeby zawsze pamiętać o Bogu – po to jest właśnie modlitwa Jezusowa.

(św. Warsonofiusz)

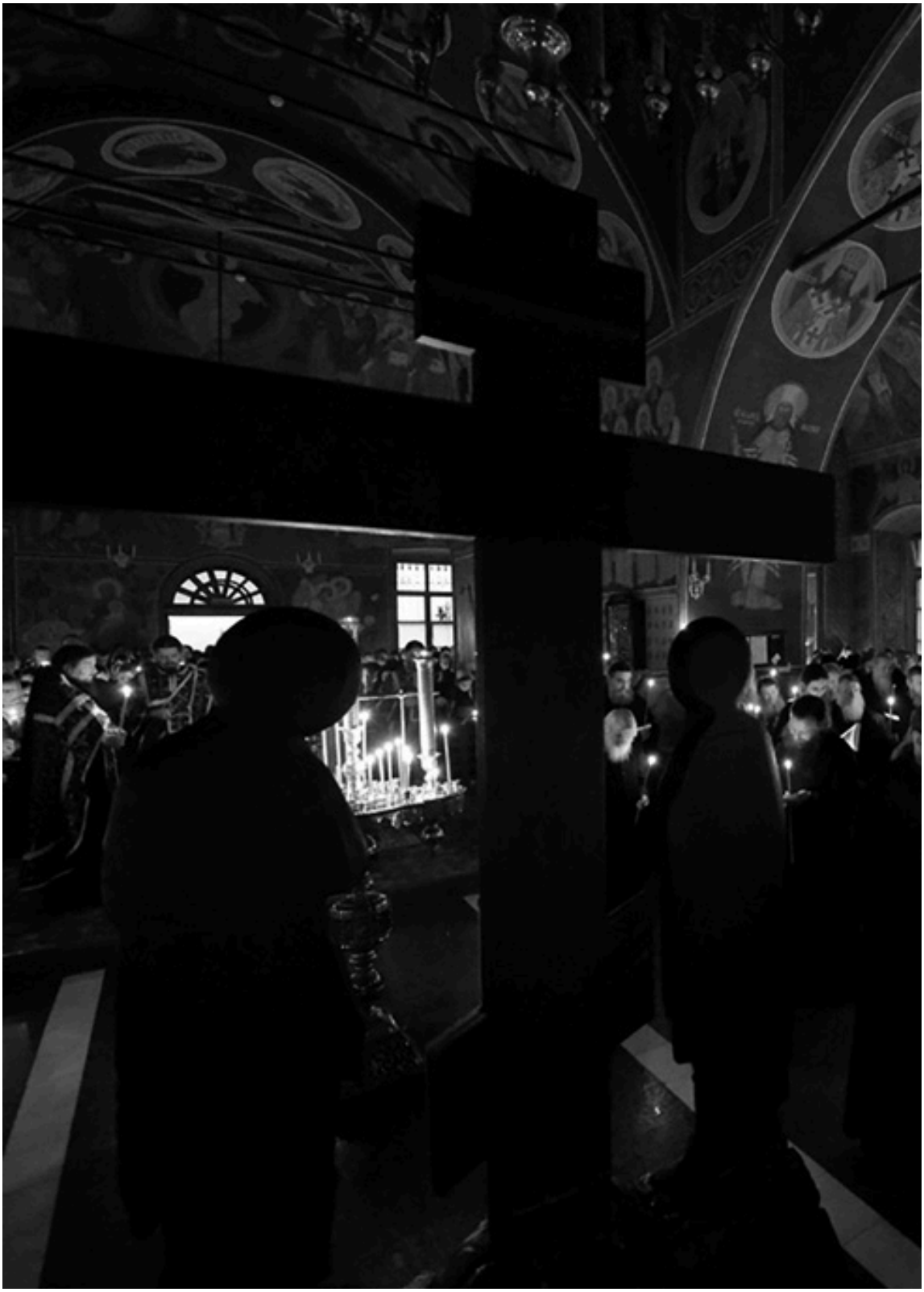


Modlitwa imieniem Jezusa jest nakazem, poleceniem samego Chrystusa. W chwili postrzyżyn do zakonu składa się ślub modlitwy Jezusowej. Ślub pozostaje ślubem i wymaga wypełnienia. Zgodnie ze ślubem mnich powinien mieć zawsze imię Jezusa na ustach, w umyśle i sercu, czy też, by tak rzec, napełnić całe swoje życie modlitwą Jezusową. To o wiele za mało, jeśli mnich w sprawie modlitwy ograniczy się do odczytywania czy przygotowania pewnej liczby modlitw

i pacierzy. Trzeba każdą pracę uświęcić modlitwą, by nie tracić modlitewnego nastawienia przy ziemskich rzeczach i obowiązkach, do których z konieczności przechodzimy po modlitwie i które wypełniają czas w ciągu dnia i nocy od jednych modlitw przepisanych regułą do drugich, a przeważnie dwóch: porannych i wieczornych. Kto opuszcza modlitwę, nie zajmuje się nią, zapomina o niej i po dopełnieniu modlitw przepisanych regułą od razu wdaje się w marności, ten szybko traci modlitewne usposobienie, a jego umysł i serce napełniają się pustką. Aby tak się nie działo, trzeba odmawiać modlitwę Jezusową przy każdej pracy, a przynajmniej przynaglać się do niej. O tym obszernie i pięknie mówili święci ojcowie... Na nie (na te teksty o modlitwie) trzeba zwrócić uwagę. Dzieło modlitwy – to pierwsza rzecz. Modlitwa pocieszy w cierpieniu, modlitwa nie pozwoli upaść na duchu, modlitwa uchroni od grzechu, a wszystkich jej owoców i oddziaływań nie da się zliczyć. Jak mówi św. Marek Asceta: „Jeśli coś powiemy czy uczynimy, nie wyjednawszy modlitwą pomocy Bożej, wszystko to okaże się później albo grzesznym, albo szkodliwym, i zostaniemy w ukryty sposób obnażeni przez uczynki" (Rozdział 108. O pragnących usprawiedliwić się na podstawie uczynków). Oto, jakie znaczenie ma modlitwa! Podczas klasztornych całonocnych czuwań było szczególnie łatwo przyzwyczajać się do modlitwy Jezusowej. Trzeba pokornie o sobie myśleć i pokorą rozczynić każde swoje działanie, a kłamliwą pokorę, okazywaną dla usprawiedliwienia swej niechęci i lenistwa do pracy, odegnać daleko: „A gdzież byśmy, my grzeszni, mieli to robić! To byli

ludzie święci...". Słyszy się tak tych, którzy nie chcą pracować na swoje zbawienie. Można im odpowiedzieć: tak, to prawda, lecz także święci bardzo często byli wcześniej wielkimi grzesznikami. Świętymi zostali dzięki wysiłkom ascetycznym, więc jeśli chodzi o uważanie się za grzesznika, to uważaj się za niego, ale do dobrego się przymuszaj. Będzie z tego pożytek. Usprawiedliwianie siebie to korzeń zła.

(św. Nikon)



Modlitwa w Klasztorze Optyńskim

Dopadała cię na jutrzni senność wskutek małej ilości snu i żeby ją odegnać, odmawiałaś modlitwę Jezusową, bijąc pokłony do pasa. Podczas modlitwy Jezusowej nie należy bić pokłonów, modlitwa musi następować przy każdym oddechu, ale tak, żeby było to niedostrzegalne dla innych. Natomiast pokłony do pasa trzeba bić w odpowiednim czasie, a kiedy należy to czynić, zobacz w „Typikonie”[19].

(św. Hilarion)

Modlitwa Jezusowa, według nauk świętych ojców, jest odpowiednia wtedy, gdy człowiek idzie, siedzi czy leży, pije, je, rozmawia czy zajmuje się jakąś pracą ręczną. Kto może przy tym wszystkim wypowiadać z pokorą modlitwę Jezusową, ten nie powinien jej przerywać; z powodu zaprzestania jej powinien się ukorzyć i z pokorą żałować, ale się tym nie trapić, ponieważ strapienie, obojętnie jakie by było, jest oznaką ukrytej pychy i dowodzi niedoświadczenia oraz nieumiejętności człowieka przy wykonywaniu swego zajęcia.

(św. Ambroży)

Piszesz, że podczas modlitwy Jezusowej występuje u ciebie jakieś zacinanie się na słowach: „zmiłuj się nade mną grzeszną”. Wskazuje to, że wcześniej odmawiałaś tę modlitwę bez należytej pokory, bez której nawet nasza modlitwa jest przykra Bogu. Dlatego przymuś się do akcentowania słowa „grzeszną” z należnym zrozumieniem.

(św. Ambroży)

Wroga, jak też złe myśli przynoszące pokusy odpędzaj modlitwą: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzeszną”. Modlitwę tę można wypowiadać przy wszystkich zajęciach.

(św. Nektariusz)

Zajmuj się modlitwą, ile tylko możesz, przypominając sobie, co ci powiedziano podczas postrzyżyn, przy wręczaniu czotek: „Oto, siostro, twój miecz duchowy. Mów zawsze w umyśle, w ustach, w myśli, w sercu: Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzeszną”. Trzymaj się zatem tego nakazu i ile będziesz mogła, odmawiaj modlitwę, czasem w umyśle, czasem ustami, a w wolnym czasie także modlitwę serca, jeśli Bóg pomoże. A w razie słabości i braków kórz się i uniżaj, ale się nie trap.

(św. Ambroży)

Żeby pobudzić leniwych i opadłych na duchu do ćwiczenia się w tej modlitwie, ojczulek opowiadał następującą opowieść o sile imienia Jezusowego: „Pewien człowiek miłujący Boga miał szpaka, który nauczył się mówić, a stale słysząc, jak jego właściciel odmawiał modlitwę: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznym”, sam także przyzwyczaił się ją powtarzać. Pewnego razu w lecie wyleciał przez otwarte okno na ulicę. Wtem podleciał jastrząb; ale szpak, jak to miał w zwyczaju, w przestrachu wypowiedział modlitwę Jezusową i jastrząb natychmiast odskoczył od niego. I tak nawet bezmyślnie wypowiedziana modlitwa przyniosła ratunek

od grożącego nieszczęścia”.

(św. Ambroży)

Modlitwę w celi odmawiać ustami: Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzeszną. Albo: Boże, oczyść mnie grzeszną. A w cerkwi: Panie zmiłuj się. I więcej słuchaj tego, co mówią. A jeśli nie słyszysz, to odmawiaj całą modlitwę: Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzeszną.

(św. Ambroży)

O modlitwie Jezusowej pisałem wam, żeby pokornie ją odmawiać, nie pogrążać się w myślach i starać się przestrzegać przykazań Bożych; w ten sposób zachowa was Pan od złudy wroga i pozwoli poznać prawdziwą drogę.

(św. Makary)

Od modlitwy Jezusowej, którą odmawiałaś podczas rozmów z innymi, odeszłaś. Widać, że niepostrzeżenie dla ciebie, tak jak o tym marzyłaś, dla twojej korzyści ukazana ci została twoja słabość, żebyś się ukorzyła. Ten, kto używa tego miecza duchowego, musi być pokorny, gdyż jedynie wtedy wrogowie doznają porażenia nim; a bez tego wielu popada w nieuleczalną złudę. Radzę ci nie dążyć do takich wyżyn. Ale w wolnym czasie, w razie poruszeń namiętności, w razie słabości z pokorą przyzywać Boga tą modlitwą.

(św. Makary)

O pamiętaniu o Jezusie piszesz, że nie zawsze to czynisz i że nie masz też uczuć, jakie miałaś wcześniej – o tym napisałem ci wyżej; a modlitwa Jezusowa, jeśli będzie odmawiana z pokorą, utwierdza się; ale ledwie umysł pogrąża się w myślach, to albo się od niej odrywa, albo daje się omamić. W czasie modlitwy ćwicz się w przykazaniach zamiast szukać ciepła: ciepło wznosi wzwyż, a przykazania uniżają. „Bardzo źle jest przed czasem szukać rzeczy wysokich".

(św. Makary)

Kopuła cerkwii w Klasztorze Optyńskim

Narzekasz na siebie, że zawsze, gdy zaczynasz odmawiać modlitwę Jezusową, zasypiasz i tym się niepokoisz; nie trzeba się trapić, lepiej zasypiać z modlitwą niż z jakimiś niedobrymi myślami. Kiedy zaś chcesz trochę czujniej ją odmawiać, to zabieraj się do tego trochę wcześniej. Obawiaj się poszukiwania w sobie wzniosłego usposobienia, a zachowuj pokorę, uznając siebie za coś niepotrzebnego, niczym śmieci...

(św. Makary)

Zamiast wszelkich krzyżyków i procesji, wszelkich portrecików i ich szkiców lepiej jest malować na miękkim, młodym sercu Najsłodsze Imię, promieniejącą modlitewkę: Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzeszną. Wtedy nastanie szczyt radości, nieskończona radość. Wtedy, to znaczy kiedy umocni się w sercu Jezus, nie zapragniesz ani Rzymu, ani Jerozolimy. Ponieważ sam Król ze swoją godną wszelkiej chwały Matką oraz wszystkimi aniołami i świętymi przyjdzie do ciebie i będą mieszkać w tobie. „Ja i Ojciec przyjdziemy do niego, i będziemy u niego przebywać" (por. J 14,23).

(św. Anatol)

Tylko nie zapominaj najważniejszego – mojego testamentu dla ciebie: Panie Jezu Chryste, Synu Boży, Bogarodzico, zmiłuj się nade mną. Wiem, że z początku rzecz ta jest trudna, ale ujrzysz za to światło i radość. A bez tej pracy ciężkie i ponure jest życie mnisze, jeśli potrwa dłużej. Prawda, jest to trudne, ale żeby w nią wniknąć, nie potrzeba niczego szczególnego. Nie

wymaga to ani książek, ani świec, ani czasu. Siedzisz, chodzisz, jesz, leżysz, a sama stale: Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nad nami!

(św. Anatol)

Staraj się wszelkimi siłami podtrzymywać modlitwę Jezusową – ona jest całym naszym życiem, całym pięknem, całym pocieszeniem. O tym, że z początku jest trudna, wszyscy wiedzą, ale później staje się za to nieoceniona, najradośniejsza, najmilsza.

(św. Anatol)

Odmawiaj w miarę sił, odmawiaj z pokorą i ukorzeniem siebie, a przyzwyczaisz się i pokochasz ją tak, że nawet siłą nie zdołają cię od niej oderwać. Jest bowiem słodka i przynosi radość. „Wspomniałem na Boga i rozradowałem się" (Ps 77,4 wg LXX).

(św. Anatol)

Bądź gotowa na napotkanie cierpień. Nikogo bowiem, kto znajduje upodobanie w modlitwie Jezusowej, wróg nie pozostawi kiedykolwiek bez pomsty, a na pewno da naukę czy to starszym, czy to młodszym, a już plugastw na pewno natworzy.

(św. Anatol)

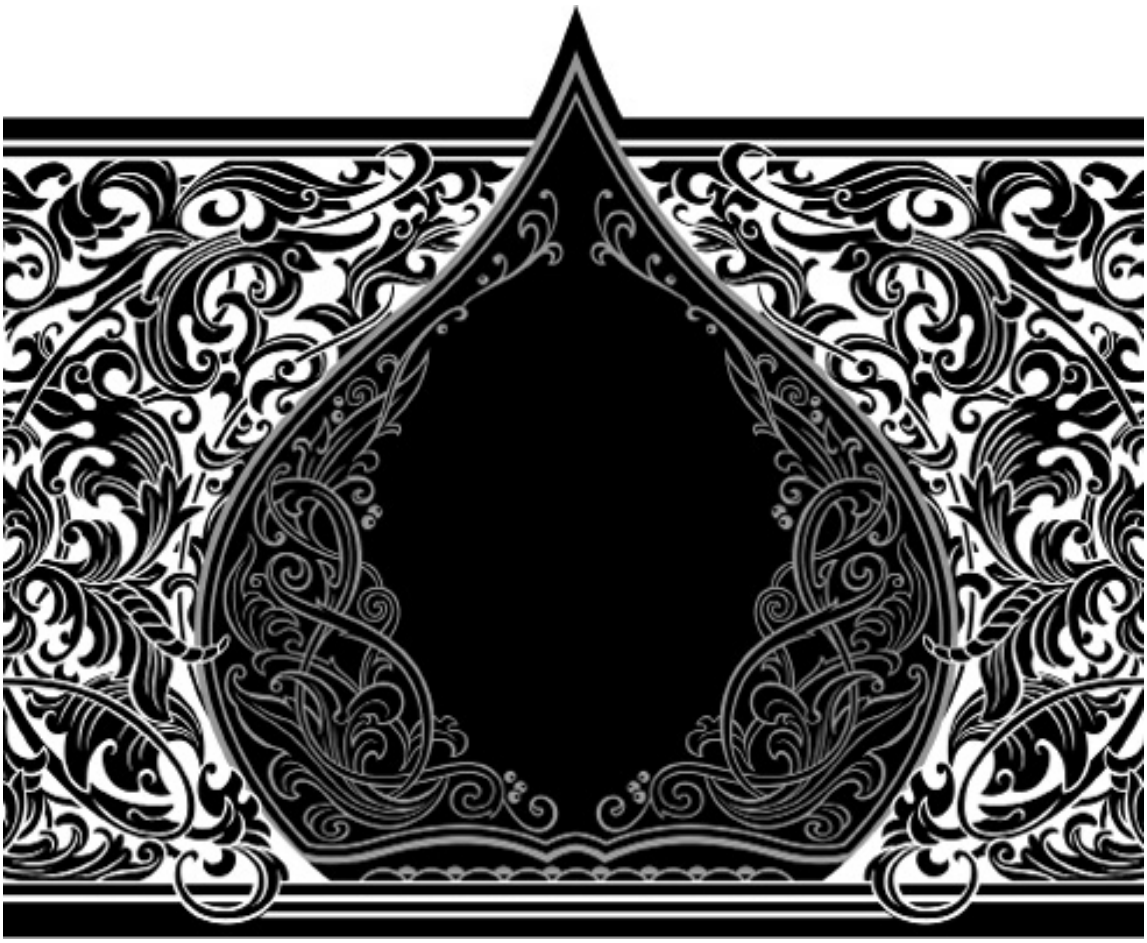
Szybko przyzwyczaić się do odmawiania modlitwy Jezusowej

nie można. Staraj się tylko nie zapominać o Bogu i czyń skruchę z powodu zapomnienia i rozproszenia...

(św. Anatol)

Mówię o modlitwie Jezusowej. I chwała Ci, Panie, pobłażliwemu wobec naszych słabości! Stale ją odmawiać jeszcze nie możesz. Dopóki bowiem nie zakosztuje człowiek, jak dobry jest Pan, trudno jest nieustannie mieć w sercu Jezusa. Lecz także za to, co jest, chwała Bogu! To znaczy, dopóki modlitwa się utrzymuje, nie porzucaj jej.
A co najważniejsze – podczas modlitwy gań siebie, jako niegodną wymawiania imienia nieustannie wysławianego na niebie i na ziemi przez aniołów i ludzi. A cierpienia gromadź jak skarb, gdyż bardzo sprzyja to modlitwie Jezusowej.
I dlatego wróg namawia i podburza wszystkich, kogo tylko może, by ci dokuczali. Już dawno cię ostrzegałem, że im bardziej każdy chrześcijanin trzyma się tej modlitwy, tym bardziej złości diabła, który nie znosi imienia Jezusowego i napuszcza na niego ludzi, nawet bliskich.

(św. Anatol)



A że radość rozlewa się w sercu – wydaje się, że już ci to mówiłem – zdarza się. Czasem Pan pragnie pocieszyć ascetę, widząc, że opada już z sił; czasem zaś jest tak na skutek usilnego wytężania się, by odmawiać tę modlitwę. Powiedziano: Bóg – to znaczy Jezus – jest ogniem pochłaniającym grzechy i niemoce [Hbr 12,29]! I dlatego Najsłodszy Jezus, często przyzywany, nie może nie radować serca. No chyba że ktoś wielce nieszczęsny, taki jak ja, jest zatwardziały – wówczas długo nie może poczuć radości. A prawdziwi ludzie modlitwy po kilku dniach odczuwają radość i słodycz rozlewającą się z serca także na całego człowieka. Jednak niebezpiecznie jest przyjmować ją bez

rozsądzania, „sam bowiem szatan podaje się za anioła światłości” (2 Kor 11,14). Dlatego też, jako niedoświadczona w życiu duchowym, bądź ostrożna: i przyjmować ją strzeż się, i odrzucać ją strzeż się. Przeczytaj u Marka Ascety Słowo 2, rozdział 28. Przeczytaj jeszcze z tego drugiego Słowa rozdział 134. A jeśli porzucisz modlitwę, to gdzie się wtedy podziejesz? Znoś. Wszystko to szybko przejdzie i znajdziesz w niej upodobanie. Jeśli modlitwa ustaje, to zwykle dzieje się tak wskutek pustej gadaniny, obżarstwa, osądzania, a przede wszystkim pychy. A ponieważ jesteś osobliwie pyszna, toteż osobliwie trzymaj się tej modlitwy. A żeby nigdy nie ustawała, to w tym celu, młodziutka, posiedź nad morzem, poczekaj na pogodę!

(św. Anatol)

Modlitwę Jezusową podtrzymuj na miarę sił. A gdy osłabniesz, pamiętaj tylko o obecności Bożej. Tym, że modlitwa twoja nie jest nieustanna, się nie trap – dla ciebie jeszcze na to za wcześnie. Dziękuj Bogu za to, co jest. Zbawiaj się i niech Pan cię zbawi.

(św. Anatol)

Męczy cię myśl, że jeśli będziesz gorliwie troszczyć się o modlitwę Jezusową, to wpadniesz w pychę. Jeśli będziesz należycie odmawiać modlitwę Jezusową, to nic takiego się nie stanie.

(św. Hilarion)

Jeden modlił się modlitwą Jezusową. Inny, stojąc w świątyni i utrzymując uwagę, modlił się słowami cerkiewnych modlitw, dodając do cerkiewnych nabożeństw niektóre inne modlitwy. I tego, i tamtego modlitwę jednakowo słyszy Pan. Lecz modlitwa Jezusowa przewyższa wszystko. Ojczulek Warsonofiusz mówił: „Można brzozowymi drwami napalić w piecu, a można też osikowymi. Byle ciepło było". Cała istota w tym, żeby w duszy obecne było usposobienie modlitewne.

(św. Nikon)

Działanie zakonne powinno być ukryte. Dlatego też modlitwa Jezusowa u świętych ojców nosi nazwę „ukrytego działania". Nawet przed samym sobą trzeba trzymać w ukryciu, nie trąbić, jak powiedziano w Ewangelii, nie tylko przed innymi, lecz także przed samym sobą.

(św. Nikon)

Pytanie: „Co to takiego, ojczulku, modlitwa umysłu?" Odpowiedź: „Nauczycielem modlitwy jest sam Bóg". A innym razem o tej samej sprawie ojczulek mimowolnie powiedział: „Trudna to rzecz, bracie – całego człowieka przełamie".

(św. Ambroży)

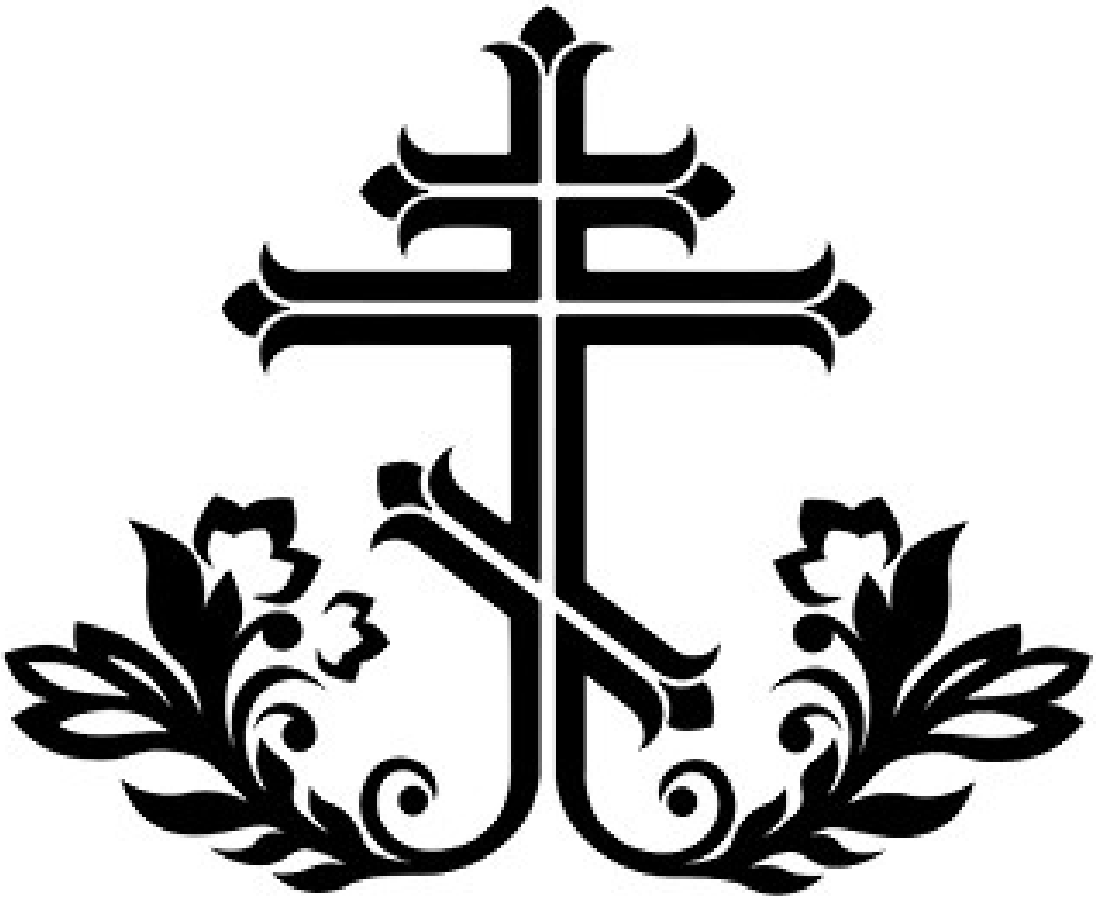
Modlitwę Jezusową odmawiaj zawsze, ponieważ przyzywanie imienia Pana pomagało nawet poganom. Od rozproszenia i pustej gadaniny powstrzymuj się pracą połączoną z modlitwą Jezusową, a przed przygnębieniem chroń się płaczem z powodu grzechów. Gdy upadasz na duchu – mówi Apostoł –

módl się, a gdy jesteś wesoła – śpiewaj psalmy i pieśni pełne ducha

(św. Józef).

Pytasz o modlitwę, jak ją odmawiać? Tak, jakie masz pragnienie; w czasie rozproszenia ustami, półgłosem, to znaczy tak, by słyszały ją twoje uszy, natomiast kiedy myśli i w ogóle wszystko jest spokojne, to wtedy lepiej w umyśle, z uwagą, odmawiaj więcej modlitwy ustnej z uwagą. O wyższym stopniu modlitwy: nie wolno do niego przechodzić samoczynnie, bez doświadczonego nauczyciela. Modlitwę ustną można zawsze przy każdej rzeczy odmawiać i także w cerkwi.

(św. Józef)



Pytanie: „I co, ojczulku, czy zawsze trzeba przebierać podczas modlitwy czotki?”. Odpowiedź: „Oczywiście. Zawsze miejcie czotki przy sobie. Podczas nabożeństwa w cerkwi i zgodnie przy modlitwach przepisanych regułą powinny być w rękach. Jeśli nawet inni będą patrzeć, ponieważ patrzą, to nie trapcie się, przebierajcie czotki, odmawiając modlitwę Jezusową. Podczas porannej liturgii uważajcie na to, co się śpiewa i mówi, a modlitwę odłóżcie. Natomiast na całonocnym czuwaniu

możecie puścić czotki w ruch, kiedy nie słyszycie, co czytają. W czasie pracy wykonywanej za błogosławieństwem kapłana oczywiście nie można przebierać czotek. Wtedy modlitwa musi się odbywać w umyśle, bez czotek. Kiedy piszecie czy czytacie w celi, to czotki powinni być za pasem. Kiedy zaś tak po prostu siedzicie, to odmawiajcie modlitwę na czotkach. Podczas rozmowy możecie mówić do siebie samego: „Panie, zmiłuj się". A można nawet odmawiać modlitwę Jezusową...".

(św. Warsonofiusz)

Cerkiew Włodzimierskiej Ikony Matki Bożej w Klasztorze Optyńskim

Modlitwa Jezusowa nie tylko nie przeszkadza, ale wręcz

sprzyja słuchaniu tego, co się mówi i śpiewa, oraz pomaga przy zwyczajnej modlitwie w cerkwi i w celi, osładza, bardzo osładza serce, ducha czyni spokojnym i myśl daje jasną. A ty myślisz niewłaściwie, bo jesteś dzieweczką niedoświadczoną i jeszcze krnąbrną. Staraj się upokarzać siebie, a modlitwa szybko się w tobie zakorzeni. Tylko nie śpiesz się, lecz oczekuj pomocy Bożej. A o to, co inni mówią o tobie, nie troszcz się. Przyszłaś do klasztoru, aby podobać się nie ludziom, ale Bogu, który też zbawi cię – za to ręczę – tylko pocierp.

(św. Anatol)

Stopnie modlitwy

Modlitwa Jezusowa dzieli się na trzy, a nawet cztery stopnie. Pierwszy stopień – to modlitwa ustna; kiedy umysł często odbiega i człowiek musi używać wielkiego wysiłku, żeby zbierać swoje rozproszone myśli. Modlitwa ta jest pracowita, ale usposabia człowieka do skruchy. Drugi stopień to modlitwa umysłu i serca, kiedy umysł i serce, rozum i uczucia są zgodne; wtedy modlitwa dokonuje się nieprzerwanie bez względu na to, czym człowiek się zajmuje: je, pije, odpoczywa – a modlitwa stale trwa. Trzeci stopień to już modlitwa twórcza, która zdolna jest przenosić góry jednym słowem. Taką modlitwę ma na przykład czcigodny pustelnik Marek Ateński[20]. W końcu czwarty stopień – to taka wysoka modlitwa, którą posiadają tylko Aniołowie i która udzielana jest może jednemu człowiekowi spośród całej ludzkości.

(św. Warsonofiusz)

Nabycie wewnętrznej modlitwy jest konieczne. Bez niej nie można wejść do Królestwa Niebieskiego. Zewnętrzna modlitwa umysłu jest niewystarczająca, gdyż zdarza się także u człowieka, w którym obecne są namiętności. Otóż niektórzy mówią: „Jakiż to sens odmawiać modlitwę? Jaki pożytek?" Wielki! Ponieważ Pan, „dający modlitwę modlącemu się..." (1 Sm 2,9 LXX), udzieli człowiekowi modlitwy czy przed samą

śmiercią, czy nawet po śmierci... Tylko nie należy jej przerywać.

(św. Warsonofiusz)

Cerkiew św. Lwa Katańskiego i św. Jana Rylskiego w Skicie św. Jana Chrzciciela

Pytanie: „Czy może utracić modlitwę Jezusową ten, kto osiągnął już wewnętrzną modlitwę?”. Odpowiedź: „Tak, sądzę, że może, na skutek zaniedbania przy otaczającej marności. Bywa, że Pan według niepojętych dla nas sądów swoich odbiera modlitwę, jak na przykład stało się ze schimnichem, o. Kleofasem: przez dwa lata czuł w sobie utratę modlitwy serca, po czym znów powróciła do niego. Być może Pan zesłał to na niego dla wypróbowania jego wiary. Dlatego w takich wypadkach nie należy rozpaczać”.

(św. Warsonofiusz)

Męczący i często ponury stan, poprzedzający otrzymanie wewnętrznej modlitwy Jezusowej, nie pojawia się koniecznie u każdego. Ponieważ Król może od razu wzbogacić ubogiego. Ale zwyczajny porządek zdobywania modlitwy Jezusowej jest taki, że osiąga się ją wysiłkami i cierpieniami, wśród których pojawia się umęczenie ducha...

(św. Warsonofiusz)

Pierwszy dar od Pana na modlitwie – uwaga, to znaczy kiedy umysł może trzymać się słów modlitwy, nie rozpraszając się myślami. Ale przy takiej uważnej, nie rozproszonej modlitwie serce jeszcze milczy. O to właśnie chodzi, że u nas uczucia i myśli są rozdzielone, i nie ma między nimi zgody. Tak więc pierwszą modlitwą, pierwszym darem jest modlitwa bez rozproszeń. Drugą modlitwą, drugim darem jest wewnętrzna modlitwa, to znaczy kiedy myśli i uczucia są zgodnie skierowane ku Bogu. Dotychczas każde starcie z namiętnością

kończyło się zwycięstwem namiętności nad człowiekiem, a od tej pory, kiedy umysł i serce modlą się razem, to znaczy uczucia i myśli spoczywają w Bogu, namiętności są już pokonane. Pokonane, ale nie unicestwione, mogą ożyć w razie zaniedbania; tutaj namiętności podobne są do zmarłych, leżących w grobach, i modlący się, kiedy tylko namiętność się poruszy, uderza i zwycięża. Trzeci dar – to modlitwa duchowa. O tej modlitwie nic nie mogę powiedzieć. Tutaj w człowieku nie ma już niczego ziemskiego. Wprawdzie człowiek jeszcze mieszka na ziemi, chodzi po ziemi, siedzi, pije, je, ale umysłem, myślami, przebywa cały w Bogu, na niebiosach. Przed niektórymi odsłaniały się nawet nabożeństwa chórów anielskich, modlitwa ta – to modlitwa widzenia. Ci, którzy osiągnęli tę modlitwę, widzą przedmioty duchowe, na przykład stan duszy człowieka, tak jak my widzimy przedmioty zmysłowe, jak gdyby na obrazie. Patrzą już oczami ducha, u nich patrzy już duch.

(św. Warsonofiusz)

Nabożeństwo w Klasztorze Optyńskim

Gdzie jest klucz do odkrycia duchowych radości? Na to odpowiedź jest jedna: w modlitwie Jezusowej. Wielką moc ma ta modlitwa. I stopnie ma różne. Ten całkiem pierwszy to wymawianie słów: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznym”. Na wyższych stopniach osiąga ona taką siłę, że może nawet góry przestawiać. To oczywiście nie każdy może osiągnąć, ale wypowiadanie słów: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną” dla nikogo nie jest trudne, a pożytek olbrzymi – to najpotężniejszy oręż do walki z namiętnościami. Jedna kobieta na przykład jest pyszna, inną pokonują rozpustne myśli, zdaje się, mężczyzn nawet nie widzi, a całą myślą cudzołoży, trzecia zawistna, a na walkę nie ma sił, skąd je wziąć? Jedynie z modlitwy Jezusowej. Wróg wszelkimi sposobami od niej odrywa. Cóż

za bezsens powtarzać jedno i to samo, kiedy ani umysł, ani serce nie uczestniczą w modlitwie, lepiej zastąpić ją czymś innym! Nie słuchajcie go: kłamie! Dalej ćwiczcie się w modlitwie, a nie pozostanie ona bezowocną. Modlitwy tej trzymali się wszyscy święci i stawała się ona dla nich tak droga, że na nic by jej nie zamienili. Kiedy ich umysł odrywało coś innego, męczyli się i starali się znowu zacząć modlitwę. Ich dążenie było podobne do pragnienia człowieka pożądającego na przykład ugaszenia pragnienia po słonym posiłku. Niekiedy przez pewien czas nie udaje mu się zaspokoić pragnienia z powodu braku wody, ale jego pragnienie jeszcze bardziej się od tego wzmaga i kiedy znajdzie źródło, pije nienasycenie. Tak też święci pragnęli zacząć modlitwę, i zaczynali ją z płomienną miłością. Modlitwa Jezusowa przybliża nas ku Chrystusowi.

(św. Warsonofiusz)

Nie zawsze Pan zsyła modlitwę umysłu i serca. Niektórzy przez całe życie modlą się modlitwą ustną i z nią umierają, nie

poczuwszy nawet zachwytów płynących z modlitwy serca; lecz również tacy ludzie nie powinni upadać na duchu: dla nich duchowe zachwyty zaczną się w przyszłym życiu i nigdy się nie skończą, i wszyscy będą z każdą chwilą wzrastać, ogarniając coraz to głębiej doskonałość Boga i mówiąc z lękiem: „Święty, Święty, Święty".

(św. Warsonofiusz)

Niedawno pytał mnie w liście pewien kapłan zakonny o modlitwę Jezusową, prosił o wskazanie książek. Odpowiedziałem mu. Ale widać, że on chce poznać modlitwę Jezusową tylko z lektury, a trzeba podejmować ją samemu. Modlitwa Jezusowa to bezbrzeżne morze. Wyczerpać je jest rzeczą niemożliwą. Nie da się wszystkiego opisać w książkach... Wielu zaczyna, a mało kończy. Dlatego niewielu jest tych, co posiadają wewnętrzną modlitwę. Ta wielka rzecz jest niemal zapomniana teraz... Nikt o niej nawet nie rozmawia...

(św. Warsonofiusz)

Ojczulek nakazał nowicjuszowi odmawiać modlitwę Jezusową ustną także podczas służby wojskowej, ale strzec tej tajemnicy, nie odkrywając jej przed nikim, nie ucząc nikogo, choć być może spotka także ludzi dobrych. „Znaj tylko samego siebie!"... Ludzie jednak rozstrzygają tak: módl się albo się nie módl – tak czy owak nie osiągniesz modlitwy. Jest to oczywiście myśl wzbudzona przez diabła. Modlitwa Jezusowa jest koniecznie potrzebna do wejścia do Królestwa

Niebieskiego. Dla wielu nie jest dobrze mieć wewnętrzną modlitwę, gdyż mogą się tym zacząć pysznić. Dlatego Bóg daje modlitwę modlącemu się, ale temu, kto nie osiągnął wewnętrznej modlitwy, daje czy przed śmiercią, czy nawet po śmierci, ponieważ także po śmierci następuje wzrost modlitwy Jezusowej.

(św. Warsonofiusz)

Mnich w Klasztorze Optyńskim

Długo nie mogłem zrozumieć, czym jest zjednoczenie umysłu z sercem. W istocie rzeczy jest to zjednoczenie wszystkich sił duszy w celu skierowania ich wszystkich ku Bogu, co w przypadku ich rozłączenia jest niemożliwe. Tę zasadę zjednoczenia dostrzegam nie tylko w tym wypadku w modlitwie Jezusowej, ale wszędzie. Na przykład, kiedy na wojnie z wrogiem nie będzie u nas wspólnej siły, to wróg, atakując a to jeden oddział, a to drugi, szybko zwycięży całą armię, niszcząc jeden oddział za drugim. W podobny sposób też słońce, świecąc na ziemię, nie może niczego zapalić, gdyż jego promienie rozchodzą się po całej powierzchni ziemi lub po powierzchni jakiegoś konkretnego miejsca. Lecz jeśli weźmiemy szkło powiększające i tym szkłem skupimy wszystkie promienie w jednym punkcie, to położone tam drewno, papier czy coś innego zapali się. To samo można też powiedzieć o muzyce. Jakie piękno jest w nucie czy dźwięku wydobytym oddzielnie czy bez porządku? Można powiedzieć – żadne. A przecież te same dźwięki w dziełach genialnych malarzy czy poetów uzyskują wielką moc i piękno... Modlitwa Jezusowa nie ma granic...

(św. Warsonofiusz)

Pytanie: „Powiedział ojczulek, że modlitwę Jezusową w czasie nabożeństwa w cerkwi trzeba odmawiać tylko wtedy, gdy nie słyszymy, co się mówi, czy kiedy jest zły lektor, tak że nie da się zrozumieć, co się czyta, także w przypadku śpiewu, wszystko jedno. Kiedy ojczulek to powiedział, szczególnie to podkreślił i stwierdził, że tak uczył ojczulek Ambroży. A oto

przeczytałem u biskupa Ignacego i u św. Serafina z Sarowa[21], że modlitwę Jezusową trzeba odmawiać w czasie nabożeństwa przez cały czas. Tutaj widzę pewien rozdźwięk. Ale rozdźwięku nie powinno być, więc dlatego jak pogodzić ze sobą obie te nauki?" Odpowiedź: „Przede wszystkim każdy uczy według własnego doświadczenia życiowego. Oprócz ojczulka Ambrożego uczyli tak ojciec archimandryta Mojżesz i ojczulek Makary. A bez wątpienia byli oni doświadczeni i mieli wewnętrzną modlitwę. Następnie jedno jest odpowiednie dla początkującego, a drugie dla tego, kto już nabył wewnętrzną modlitwę. Dla tego, kto posiada modlitwę wewnętrzną, jest ona równie właściwa i naturalna jak oddychanie. Cokolwiek by czynił, modlitwa u niego odbywa się samoczynnie, wewnętrznie. Tak też podczas nabożeństwa w cerkwi modlitwa u niego trwa, chociaż on w tym samym czasie słucha, co się śpiewa i mówi. Nie rozumiał tego uczeń pewnego starca i poprosił go o objaśnienie, jak to tak: i słucha, i odmawia modlitwę? Starzec odpowiadał: „Powiedz mi, bracie, co teraz robimy?" – „Rozmawiamy". – „Tak. A powiedz, czy przeszkadza w naszej rozmowie to, że oddychamy?" – „Nie". – „Otóż tak samo odbywa się modlitwa u tych, którzy nabyli modlitwę wewnętrzną. Jest dla nich równie naturalna jak oddychanie. Dlatego też powiedziano: „Niech modlitwa przylgnie do twego oddechu". Nawet kiedy człowiek śpi, działanie modlitwy u niego w sercu nie ustaje, zgodnie ze słowami: „Ja śpię, lecz serce me czuwa" [Pnp 5,2]. Ale my tego nie mamy. Budzimy się i nie mamy nawet na ustach imienia Pana Jezusa. Teraz powiem również o nabożeństwach.

Nasza modlitwa nie otrzymała jeszcze takiej zbiorowej siły. Nasze myśli nie są jeszcze skupione. Jeszcze nie możemy tak głęboko wnikać w modlitwę Jezusową. I dlatego, jeśli w czasie nabożeństwa będziemy odmawiać modlitwę, to będziemy źle słuchać tego, co się mówi i śpiewa, a także w samej modlitwie damy się okradać rozproszeniu i skończy się tak, że ani w to, ani w tamto się nie włączymy. I nic z tego nie wyjdzie. A skupiać uwagę na czytanych i śpiewanych słowach jest łatwiej, niż strzec się rozproszenia myśli podczas modlitwy Jezusowej. Dlatego też zachowujcie tę regułę. Oczywiście zdarza się czasami, że na skutek jakichś wewnętrznych okoliczności bardziej pożyteczne dla człowieka będzie odmawianie modlitwy niż słuchanie nabożeństwa. Trzeba tu zachowywać rozwagę...".

(św. Warsonofiusz)

Nabożeństwo w Klasztorze Optyńskim

Skarżysz się, że plotki przeszkadzają ci ćwiczyć się w modlitwie Jezusowej. Cóż robić? Prowadząc życie wspólnotowe, nie da się całkowicie uchronić od plotek i troski. Piszesz też, że nie zawsze jesteś w stanie odmawiać modlitwę ustną, a lękasz się podjąć modlitwę umysłu, żeby nie popaść w złudę. Święty Grzegorz Synajski w „Dobrotolubiju" w siódmym i ostatnim rozdziale o złudzie pisze tak: „My, przyzywający Boga, nie powinniśmy się bać ani wzdychać. Jeśli zaś niektórzy nawet zostali zwiedzeni, poniósłszy szkodę umysłową, wiedz, że z powodu samowoli i wyniosłości to ucierpieli. Ten bowiem, kto w posłuszeństwie, zasięgając rady i z pokorą szuka Boga, nigdy nie odniesie szkody dzięki łasce Chrystusa, który dla wszystkich ludzi pragnie zbawienia. Nawet jeżeli zdarzy się pokusa, to dla wypróbowania i zwycięstwa, gdyż szybką ma od Boga pomoc w Jemu znany sposób. Temu bowiem, kto żyje sprawiedliwie i w czystości, unika podobania się ludziom i wyniosłości, nawet jeśli niezliczone pokusy rzuci na niego cały pułk diabelski, nie zaszkodzą one, jak mówią ojcowie. Ci zaś, którzy zuchwale według własnego zdania postępują, szkodę łatwo poniosą". „Trzy cnoty trzeba ściśle zachowywać: wstrzemięźliwość, milczenie i ukorzenie siebie, to znaczy pokorę". Cały ten rozdział przeczytaj sama uważnie. A przed modlitwą serca postaraj się posiąść modlitwę umysłu, zatrzymując uwagę w piersi i zamykając umysł tylko w słowach modlitwy. Taka modlitwa jest prostsza i łatwiejsza, a jeśli uda się w tej modlitwie osiągnąć powodzenie, to, według świadectwa niektórych, przejdzie ona również w modlitwę serca.

A człowiek chory – jaką modlitwę zdoła podtrzymywać i ile, tyle też powinien odmawiać z pokorą. Piszesz, że o niepowodzeniu swoim powiedziałaś spowiednikom i otrzymałaś odpowiedź, że wysoko dążysz. Po części jest to słuszne, gdyż towarzyszy temu domieszka pewnego utrapienia. Wobec swoich spowiedników możesz wyrażać jedynie skruchę z użyciem takich wyrażeń, jakie są dla nich zrozumiałe, natomiast radzenie się wszystkich jest niewłaściwe, zwłaszcza w takiej sprawie, o jakiej piszesz.

(św. Ambroży)

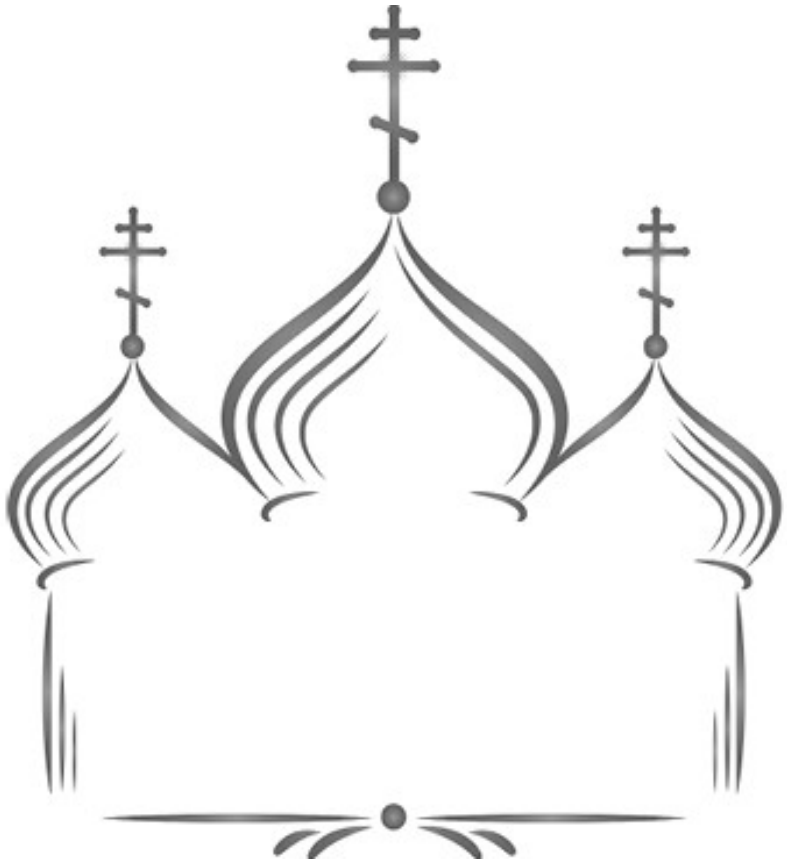
Piszesz, że wpadł ci do rąk rękopis, w którym ukazany został prosty sposób, jak prowadzić modlitwę Jezusową ustną, umysłową i serca, autorstwa jakiegoś chłopa z orłowskiej guberni, którego nauczył tego jakiś nieznany starzec. Piszesz, że rękopis czy też notatki tego chłopa kończą się w 1859 roku. Na krótko przed tym czasem słyszeliśmy od naszego nieżyjącego starca, ojca Makarego, że przychodził do niego pewien świecki człowiek, który posiadał tak wysoki stopień modlitwy duchowej, że ojciec Makary zdumiewał się, co też mu odpowiadać, kiedy człowiek świecki w celu uzyskania rady opowiadał naszemu starcowi o różnych stanach modlitwy; i ojciec Makary mógł mu tylko powiedzieć: „Zachowuj pokorę, zachowuj pokorę". I później ze zdziwieniem nam o tym mówił.

(św. Ambroży)

Myślę, że w przypadku osób żyjących w klasztorach wygodniejsze i bardziej pożyteczne jest dostosowywanie

modlitwy Jezusowej do porządków tego klasztoru, zachowując, ile możliwe, rozsądne milczenie, a w razie potrzeby małomówność. Nasi nieżyjący starcy mówili, że dobrze jest, jeśli ktoś może, także gdy słucha się tego, co mówione jest w cerkwi, zachowywać przy tym także modlitwę Jezusową, gdyż wtedy zdarza się, że uwaga jest większa. A podczas czytania w celi, jak i sama czytałaś, jeśli modlitwa Jezusowa dobrze idzie, to modlitwy wymagane regułą można przerywać.

(św. Ambroży)



Piszesz, że podejmujesz modlitwę Jezusową ustną i umysłową, a o modlitwie serca nie masz nawet pojęcia. Modlitwa serca

wymaga nauczyciela. Zresztą, kiedy ktoś z początku prawidłowo odmawia ustną modlitwę, zamykając umysł w słowach modlitwy: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznym czy grzeszną", a później będzie prawidłowo prowadzić także modlitwę umysłową, z pokorą utrzymując uwagę umysłu w piersiach, to niekiedy nawet bez nauczyciela u niektórych osób modlitwa umysłowa sama przechodzi w modlitwę serca. Natomiast ci, u których w nią nie przechodzi, powinni zadowalać się modlitwą ustną i umysłową. Kilka lat temu przyjeżdżała do Optiny pewna osoba, zajmująca się modlitwą Jezusową od ponad trzydziestu lat. Mówiła o sobie: nie wiem, gdzie mam serce, ale zdarza się, że kiedy odmawiam modlitwę Jezusową, to znajduję się w takim stanie, że wszystkie moje kości mówią: „Panie, któż Ci jest podobny". Zresztą możesz przeczytać obszerny opis modlitwy Jezusowej działającej w sercu w drugiej części „Dobrotolubija" u Kaliksta i Ignacego, a następnie pierwszy rozdział o przekształcaniu i zmianie. Także w czwartej części „Dobrotolubija" jest krótka wypowiedź Kaliksta, patriarchy konstantynopolitańskiego o modlitwie Jezusowej. Coś zrozumiesz, kiedy będziesz to uzupełniać działaniem, zwłaszcza jeśli zatroszczysz się o nabycie pokory, bez której nie tylko modlitwa, lecz także inne działania są daremne.

(św. Ambroży)

Ktokolwiek by odmawiał ustną modlitwę, nie było przykładów, żeby popadł w złudę od wroga. A ci, którzy w niewłaściwy sposób prowadzą modlitwę umysłu i serca,

nierzadko wpadają w złudę od wroga. Dlatego przede wszystkim należy mocniej trzymać się ustnej modlitwy, potem, z pokorą, modlitwy umysłu, a potem już, jeśli to komu odpowiada, a Panu się spodoba, przechodzić do modlitwy serca, według wskazań świętych ojców, którzy wszystkiego tego sami doświadczyli.

(św. Ambroży)

Nabożeństwo w Klasztorze Optyńskim

Piszesz, że modlitwa Jezusowa opuściła cię prawie całkowicie, a wydaje się, że to ty ją opuściłaś, ona zaś ani trochę nie jest tego przyczyną. Staraj się, ile można, odmawiać ją ustnie i na nabożeństwie, gdyż Pan daje modlitwę modlącemu się; ale trapić się także nie trzeba z powodu nieosiągania tego świętego daru. Spójrz na swoje rozproszone usposobienie i obyczaje; świat i jego marność zaćmiewają światło umysłu, a ty jesteś z nim związana mocnymi więzami. A w razie braku tego bardzo upragnionego daru modlitwy zwróć się do tych środków, którymi możemy dowieść miłości Boga – do wypełniania Jego świętych przykazań ewangelicznych: „Jeżeli Mnie miłujecie, będziecie zachowywać moje przykazania" (J 14,15), wśród których znajdziesz też pokorę, bez której ani jedna cnota nie może się spodobać Bogu... Być może Pan przenikliwie nie pozwala ci jej (modlitwy) osiągnąć, by nie przyniosło ci to szkody.

(św. Makary)

...Przed Nim (Panem) uniż się z pokorą i mieczem duchowym zniszcz swoich wrogów, ale tylko ustnie przyzywając imię Jezusowe, a nie w umyśle, i z pokorą, obawiając się myśli, że w razie nadejścia pokoju już zwyciężyłaś wrogów. Oni i w tym są sprytni: potrafią udawać, że zostali zwyciężeni, żeby omamić zarozumiałością, a później będą mieli więcej sił do atakowania, na skutek twojej pychy.

(św. Makary)

Modlitwę Jezusową można odmawiać także w towarzystwie,

w umyśle, cicho wymawiając słowa bez otwierania ust, lecz przede wszystkim potrzebna jest tu pokora i serce celnika...

(św. Makary)

Bardzo mnie ucieszyłaś, że pragniesz uczyć się modlitwy Jezusowej. Zaczynaj od ustnej. A przede wszystkim w miejsce fundamentu połóż znoszenie cierpień. Wtedy modlitwa szybko się zakorzeni. Pość na miarę sił. Modlitwa wymaga również siły.

(św. Anatol)

Modlitwie Jezusowej, kiedy się przyjmie, zawsze u wszystkich podlegających namiętnościom towarzyszą bóle. Od ustnej bolą przede wszystkim szczęki. To przejdzie.

(św. Anatol)

Odmawianie modlitwy Jezusowej przeciwko myślom to jedyny na nie środek, lecz także zawsze mamy obowiązek mieć ją na ustach, choćby i skrycie. A właśnie modlitwy umysłu bez pozwolenia i kierownictwa nauczyciela nie wolno podejmować.

(św. Anatol)

Zapominasz, matko, o moim pragnieniu i napominaniu, żebyś ile można najwięcej odmawiała ustną modlitwę Jezusową. A zwłaszcza, gdy zostajesz sama. Zakorzenianie jej w pamięci to najcenniejszy czas. To znaczy, że twój umysł błądzi i pojawia

się znudzenie. A modlitwa Jezusowa rozwesela serce...

(św. Anatol)

Modlitwę w umyśle można utrzymywać także w razie choroby i słabości, i w obecności ludzi, i na nabożeństwie. Tyle że od tego czasem głowa boli, ale cóż robić? Za to ci się ona spodoba! Tysiąckrotnie się spodoba! Staraj się utrzymywać myśl przy Jezusie, ale właściwie nie w głowie, lecz kierując ją nieco ku piersi. Wtedy oczywiście pierś zaboli, ale bez tego się nie da. Bóg nasz jest ogniem pochłaniającym. I gdzie jest nieczysto – tam boli. Taki ból jest zsyłany za niedoskonałości, ale z czasem przejdzie.

(św. Anatol)

Z początku modlitwa Jezusowa zawsze bywa ciężka i nieczysta, a potem daje rozkosz.

(św. Anatol)

Po pierwsze – nie słuchałaś mnie. Ostrzegałem cię nie raz, a wiele razy: kiedy modlitwa będzie się utrwalać, w żadnym

wypadku nie kieruj uwagi w dół. W przeciwnym razie rozpustna namiętność cię zamęczy. I nie jest to złuda, a sprawa natury, wynikająca z nieprawidłowego działania umysłu. Otóż gdybyś tę słodycz uznała za łaskę, wtedy byłaby to złuda. A teraz można jeszcze poprawić sprawę. Tym bardziej, że sama zdajesz sobie sprawę z nieporządku. A naprawę zacznij od tego – nie kieruj uwagi w dół, a utrzymuj umysł w środku serca.

(św. Anatol)

Miejsca serca z wytężeniem szukać nie trzeba: gdy modlitwa wzrośnie, sama je odszuka. Nasz trud – to zamykać umysł w słowach: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzeszną". Św. Dymitr z Rostowa uczy: „Gdzie umysł, tam i serce".

(św. Anatol)

Drewniana dzwonnica w Klasztorze Optyńskim

Kaplica Zmartwychwstania w Klasztorze Optyńskim

To, że modlitwa się przerywa, to inaczej nawet być nie może.

Jeśli zaś trwa ciągle, to, jak uczą święci ojcowie: „Bój się. Wilcza to ścieżka”. Cóż mam Ci powiedzieć? Co widzimy w powietrzu? A to deszcz, a to słońce, a to śnieg, a to wiatr, a to żar, a to chłód. Tak też jest z naszym usposobieniem: jeden stan istnieć nie może i nie musi. Kiedy ustaje modlitwa umysłowa, bierz się za ustną czy za czytanie. A kiedy i to nie idzie, weź się za pracę.

(św. Anatol)

A że modlitwa ustała, to ma to oczywiście przyczynę: albo zarozumialstwo, albo osądzanie. A najważniejsze, byśmy byli pokorni...

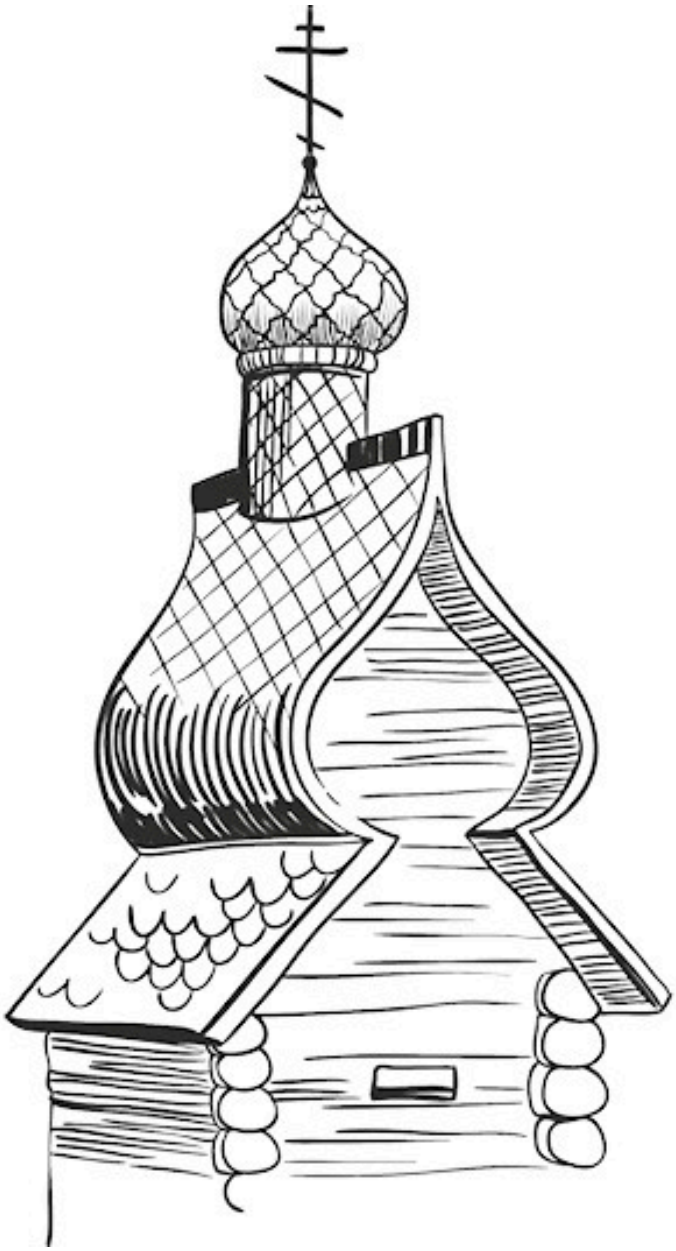
(św. Anatol)

Modlitwa może ustać tylko na skutek wielkich grzechów. Albo jeśli ktoś nie okazuje skruchy i nie obwinia siebie. A kto okazuje skruchę, ten właśnie potrzebuje tej modlitwy. Tylko trzeba utrzymywać siebie w głębiach pokory i bezużyteczności... A żeby modlitwa umocniła się, najlepszym środkiem jest znoszenie cierpień i pogardy!

(św. Anatol)

Częściej odmawiaj modlitwę Jezusową, a zrobi ci się weselej na sercu... Tylko staraj się wygrzebywać zgniliznę z serca, to znaczy nie pogrążać się w nieczystych myślach.

(św. Anatol)



Modlitwę odmawiaj, ale nie bierz się za jej ocenianie. To nie twoja rzecz. Pamiętam o tym rozdziale u Marka Ascety – Słowo 2, rozdz. 28: „Czym innym jest działanie łaski, niepojęte dla niemowlęcia (we wzroście duchowym), a czym innym działanie wroga, podobne do prawdy. Dobrze jest nie analizować podobnych działań”. Trzeba zaś radzić się biegłych

w sprawach duchowych. Tak i ty – nie nalegaj, by wiedzieć, co kto zsyła, lecz wszystko znoś i nas zawiadamiaj. A jeśli ustna modlitwa sama z siebie przechodzi w umysłową, to przerywać jej nie potrzeba. Tylko trzeba stale się korzyć i nie trapić... O cierpienia Boga nie proś, lecz jeśli je ześle – znoś je.

(św. Anatol)

Na pytanie o modlitwę: „Jak się modlić modlitwą Jezusową, jak obserwować serce?", starzec podał w odpowiedzi taką naukę: „Po prostu z całej duszy wołaj ku Panu, a Pan za prostotę ześle modlitwę serca; wołaj i wołaj do Niego, a ześle ci ją".

(św. Anatol)

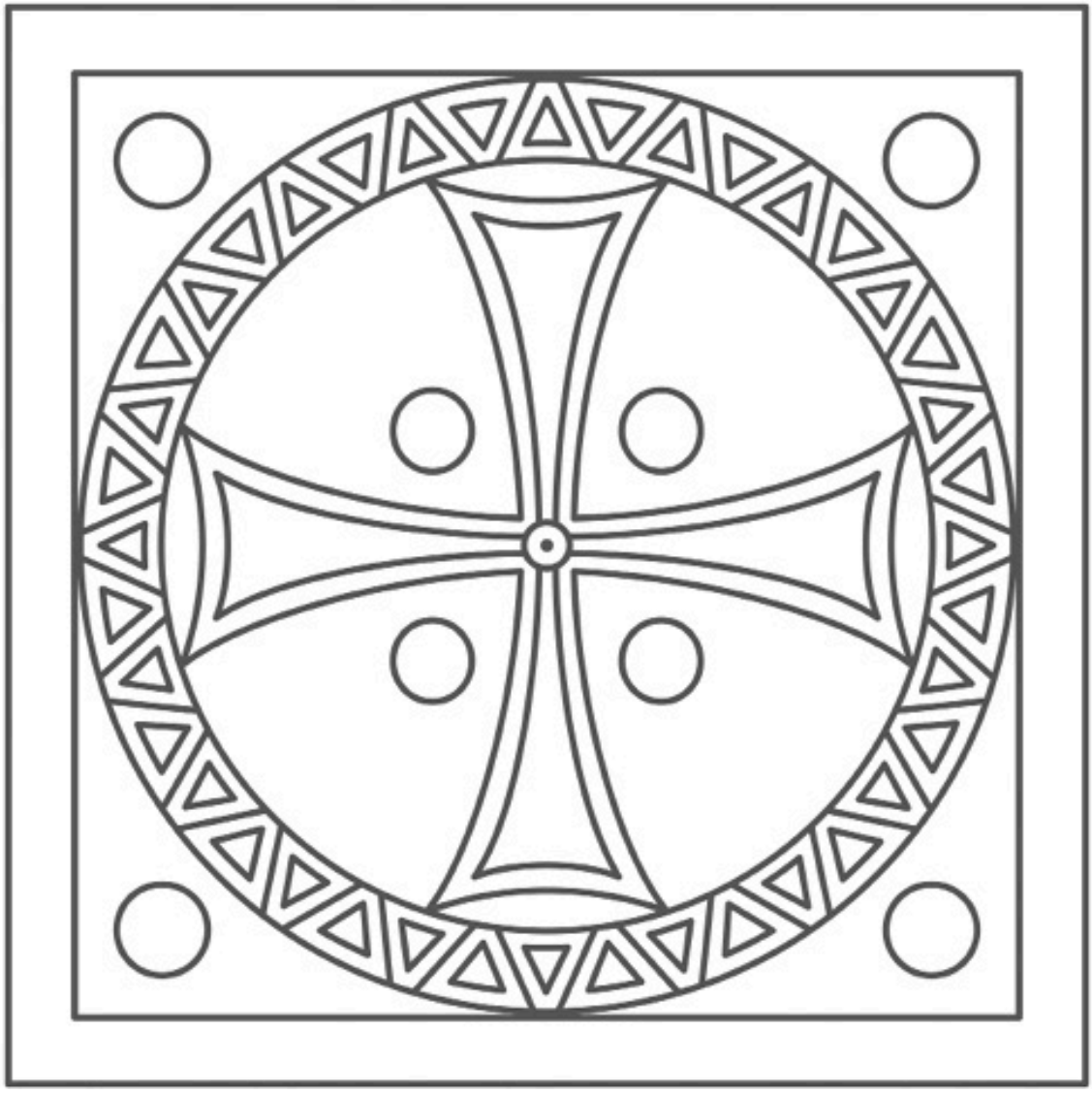
Modlitwę Jezusową kontynuuj, jak to czynisz, a przyjdzie czas, kiedy sama ta praca oraz miłosierdzie Boże oświeci i nauczy twoją duszę, jak i kogo się poradzić, i zostanie ci zesłane to, czego szukasz i pragniesz. Napisane jest w troparionie o świętych ojcach męczennikach: „ zdobyłeś umiejętność dojścia na szczyty poznania Boga" . Zwyczajne odmawianie modlitwy to działanie, jakąkolwiek (modlitwę) by kto odmawiał, zaś widzenie czy zachwyt umysłu – to dar Boży z dobroci Bożej dla nas...

(św. Lew)

Słowa św. Symeona Nowego Teologa o wewnętrznej modlitwie Jezusowej: „Jeśli ktoś nie zjednoczy się z Panem Jezusem tu na ziemi, to i nigdy się z Nim nie zjednoczy"...

„Straszne to słowa – powiedział ojczulek. – Kiedy przeczytałem je jeszcze jako nowicjusz, zacząłem szukać ich potwierdzenia, gdyż mówi to tylko jeden święty i czcigodny Symeon. I przypomniałem sobie tekst Ewangelii: „Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą" (Mt 5,8). Jeśli przestawić słowa, wychodzi tak: Boga oglądać będą tylko czystego serca. A wewnętrzna modlitwa Jezusowa jest właśnie zjednoczeniem umysłu i serca w celu skierowania ich ku Bogu...".

(św. Warsonofiusz)



Zastraszanie na modlitwie

W Kazaniu, gdy pełniłem jeszcze służbę wojskową, obecny metropolita sanktpetersburski Antoni przysłał mi dopiero co wydaną drukiem książkę: „Szczere opowieści pielgrzyma". Przeczytałem ją i mówię sobie: „Tak... to jest właśnie inna droga zbawienia, najkrótsza i najpewniejsza – modlitwa Jezusowa. Trzeba to sobie uświadomić". Wziąłem czotki i zacząłem odmawiać modlitwę Jezusową. Wkrótce zaczęły się różne dźwięki, szmery, kolebania, uderzenia w ścianę czy okno i tym podobne zjawiska. Słyszałem je nie tylko ja, lecz także mój ordynans. Zląkłem się nocować w samotności i zacząłem wołać do siebie ordynansa. Lecz zastraszanie nie ustało i po czterech miesiącach nie wytrzymałem i przestałem zajmować się modlitwą Jezusową. Potem zapytałem o to ojca Ambrożego, a on mi powiedział, że nie należało jej porzucać. Takie są w skrócie okoliczności mojego wstąpienia do pustelni: na świecie nie dał mi wróg odmawiać modlitwy Jezusowej, więc pomyślałem, że zajmę się nią w klasztorze. A tutaj wypuścił na mnie wszystkich braci, w taki sposób, że nic nie pozostało, tylko odejść z pustelni. Oto, jak nienawistna jest mu modlitwa. A teraz nie widzę. Cały został zdemaskowany. Oczywiście czasem szepczę modlitwę. Już nie wiem czy zdejmie mnie Pan z tego posterunku czy tutaj już przyjdzie umrzeć... Wszystko, cały przebieg mam zapisany w dzienniku. A wtedy miewałem już widzenia. Pewnego razu, widziałem,

jak pędzą chmury przypominające postać Turka siedzącego po turecku, to znaczy z nogami pod siebie. Potem widziałem ojca Adriana w cerkwi. Widzę, stoi przy ścianie ojciec Adrian i patrzy na mnie, a wygląd ma okropny: cały czarny, wściekłe spojrzenie. Mówię: „Panie, Panie, zmiłuj się!...". Potem patrzę: ojciec Adrian idzie od ołtarza czy do ołtarza, a „ten" zniknął. Jaki cel miał wróg, by ukazać mi się w postaci ojca Adriana, nie wiem. Być może chciał, bym go znienawidził... Potem widziałem ojca Mojżesza, jak wszedł do celi przez zamknięte drzwi. Żeby przekonać się ostatecznie, popatrzyłem – jest u siebie w celi. Poszedłem do ojca Benedykta i mówię: „Mam coś ojcu do powiedzenia". – „Mów!". Opowiedziałem wszystko. Ojciec Benedykt powiedział, że to działanie modlitwy Jezusowej...

(św. Warsonofiusz)

Modlitwa Jezusowa to najniezbędniejszy oręż w dziele naszego zbawienia. Ale kto się za nią bierze, powinien się spodziewać pokus i przygotować się do walki wewnętrznej, do walki z myślami. Demony nie lubią modlitwy Jezusowej i wszelkimi sposobami mszczą się na człowieku uderzającym ich tym mieczem. Zaczynają mu szeptać wszelkie wątpliwości: „A jak tego dowieść? Jaki w tym sens? To nieprawda! Nikt temu nie wierzy. To oszustwo" itd. I czym ma asceta walczyć z tymi myślami? Nieprzyjmowaniem ich? Ale łatwo powiedzieć – nie przyjmować myśli! A dokonać tej rzeczy tak niełatwo, że Pan uznaje walkę z myślami za męczeństwo. Ale choć modlitwa Jezusowa wymaga od człowieka wysiłku, niesie

też ze sobą wielkie pociechy.

(św. Warsonofiusz)

Wnętrze Klasztoru Optyńskiego

Modlitwa Jezusowa ma olbrzymie znaczenie w życiu chrześcijanina. Jest najkrótszą drogą do osiągnięcia Królestwa Niebieskiego, choć droga ta jest długa i wstępując na nią, powinniśmy być gotowi na cierpienie. To prawda, że niemałe znaczenie mają też inne modlitwy i człowiek odmawiający modlitwę Jezusową słucha w cerkwi modlitw ustnych i pieśni cerkiewnych oraz zachowuje konieczne reguły pustelnicze, ale modlitwa Jezusowa szybciej od innych rzeczy wprowadza człowieka w usposobienie pełne skruchy i pokazuje mu jego słabości, a co za tym idzie, szybciej przybliża go do Boga. Człowiek zaczyna czuć, że jest największym grzesznikiem, a tylko tego Bogu trzeba... Wróg wszelkimi sposobami stara się odciągnąć chrześcijanina od tej modlitwy i boi się jej i nienawidzi bardziej niż czegokolwiek innego. Istotnie, człowieka, który zawsze odmawia tę modlitwę, moc Boża zachowuje nienaruszonym przez sidła wroga, kiedy zaś człowiek zostanie w pełni przeniknięty tą modlitwą, to otwiera ona przed nim rajskie wrota i choćby na ziemi nie otrzymał szczególnych darów ani łaski, dusza jego będzie odważnie wołać: „Otwórzcie mi bramy sprawiedliwości” (Ps 118,19). A oto wróg pobudza różnorodne myśli na utrapienie dla głupich, mówiąc, że modlitwa wymaga skupienia, czułości itd., a jeśli ich nie ma, to tylko gniewa Boga; niektórzy słuchają tych argumentów i porzucają modlitwę na radość wrogowi. Nie należy wsłuchiwać się w myśli kusicielskie, trzeba je odpędzać daleko od siebie i, nie trapiąc się nimi, kontynuować dzieło modlitwy. Jeśli nawet owoc tej pracy jest niezauważalny, jeśli nawet człowiek nie doznaje duchowych

zachwytów, czułości itd. – to modlitwa mimo wszystko bezczynną pozostać nie może. Ona bezszelestnie wykonuje swoją pracę.

(św. Warsonofiusz)

Kiedy odczuwałaś nieuporządkowane poruszenia w ciele, i nie zwracając na nie szczególnej uwagi odmawiałaś modlitwę Jezusową, pytałaś – czy to tak należy robić? – Właśnie tak!

(św. Hilarion)

Pisałaś, że przymuszasz się do przyzywania imienia Jezusowego, że czujesz pożytek, chociaż nie doznajesz takiej skruchy, jaką chciałabyś mieć. Zastanawiasz się, czy to nie wróg ukazuje ci pożytek z modlitwy? Modlitwa zawsze jest pożyteczna i wszelkie myśli może przepędzić. A jeśli kiedy wbrew woli umysł zostaje pochwycony – wtedy trzeba kontynuować modlitwę i nie przeciwstawiać się, gdyż sprzeciw nie leży jeszcze w twojej mocy.

(św. Hilarion)

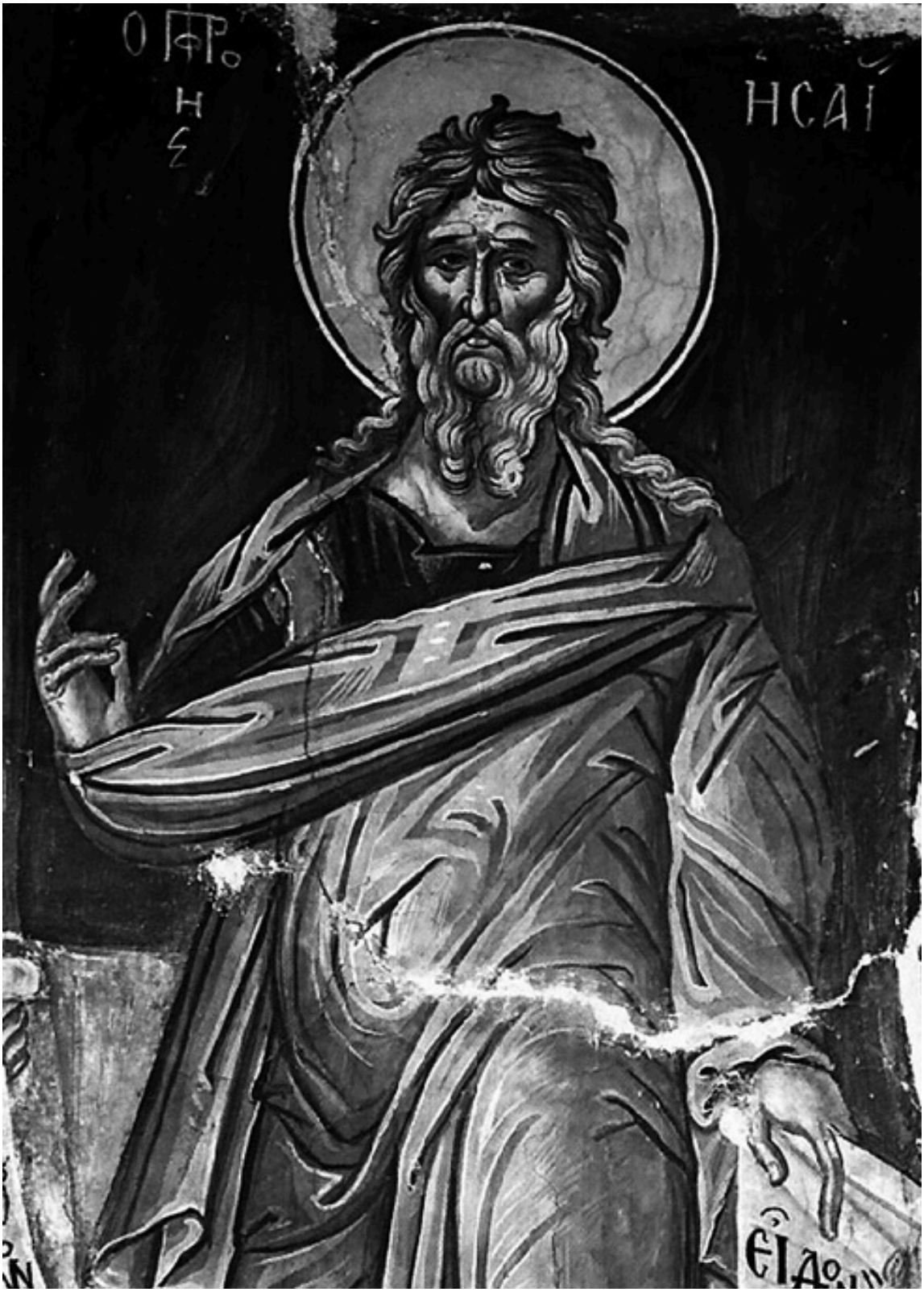
Opisana przez ciebie pokusa wynika z zazdrości diabła. W „Dobrotolubiju" – w rozdziałach Marka Ascety poświęconych tym, co zamierzają usprawiedliwić się na podstawie uczynków, w rozdziale 88 mówi się: „Kiedy zobaczy diabeł, jak umysł z serca się modli, wtedy wielkie i złośliwe pokusy przynosi". Mówiąc wprost, wróg z powodu modlitwy serca wystąpił przeciwko tobie i chce odciągnąć cię od niej, ale nie ulegaj mu. Pokusa ta z łaską i pomocą Bożą

przejdzie, tylko nie przedkładaj dowodów przeciw myślom pochodzącym od wroga, ponieważ według słów Jana Klimaka wrogowie są podstępni i mogą ze swej strony ukazać ci wiele kontrargumentów, lecz po prostu kontynuuj modlitwę, starając się nie skupiać uwagi na myślach od wroga i gardzić nimi, powtarzając najsłodsze imię naszego Pana Jezusa Chrystusa. Święty Jan Klimak pisze: imieniem Jezusa bij wojowników. Nie ma bowiem mocniejszego oręża ani na ziemi, ani na niebiosach. Nie przeciwstawiaj się wrogom, lecz sama o sobie myśl, że Najświętszy Syn Boży w czasie swego ziemskiego życia z grzesznikami jadł i pił, nie odmówił wieczerzy w domu Szymona trędowatego i pozwolił znanej w mieście nierządnicy dotykać i całować swe przeczyste nogi. Jeśli światło słoneczne, przenikając nieczyste miejsca, wysusza wiele z nich i nie doznaje szkody, to o ileż bardziej wielkie miłosierdzie Boże stanowczo pochłonie wszystkie nieczyste grzechy każdej chrześcijańskiej duszy, która czyni skruchę. Do piekła pójdą tylko ci, którzy z powodu pychy nie zechcą czynić skruchy. Jeśli Manasses, który popełnił tyle nieprawości i zdeprawował wielką moc ludzi, otrzymał przebaczenie, to niech żywią odwagę wszyscy skruszeni grzesznicy, a to tym bardziej, że Manasses, skuty żelaznymi więzami i wrzucony do “byka z brązu” jakby mimo woli czyniący skruchę, nie mogąc zgiąć cielesnych kolan, zgiął tylko kolano serca. Słowem, krótko mówiąc, niczego nie odpowiadaj wrogom, lecz tylko módl się i módl, wzywając pomocy i łaski najsłodszego imienia Pana naszego Jezusa Chrystusa, który przyszedł na świat ocalić grzesznych. A bezsensowną

gadaninę wroga – nie ma rady – cierp i znoś, przez to zdobywa się doświadczenie duchowe. Wiedz, stale pamiętaj i wierz, że Wszechdobry Pan w swej Opatrzności na nikogo ponad miarę i ponad siły nie dopuszcza pokus, a jeśli na kogoś nawet dopuszczone zostały pokusy, to na miarę i w tym samym czasie zsyłana jest z góry pomoc od Pana, którego trzeba wzywać w każdym czasie. Podczas choroby otrzymałaś pewną swobodę od klasztornych zajęć i przymusiłaś się do częstego wypowiadania najsłodszego imienia Pana naszego Jezusa Chrystusa. I oto wróg uzbroił się i wystąpił przeciw tobie. Zresztą wiedz i pamiętaj, że jeśli dzięki łasce i pomocy Bożej wróg nawet przerwie walkę, to uczyni to tylko na pewien czas, żeby znowu z większą siłą zaatakować niespodziewanie, jak powiedziano w trzeciej części „Dobrotolubija", w drugim rozdziale świętego Izajasza Egipcjanina[22]: „*Jeżeli* będziesz przeciwstawiać się wrogości i ujrzysz, że osłabnąwszy, wstecz od ciebie ucieka, niech nie raduje się twe serce. Ponieważ złość duchów kryje się za nimi. Przygotowują bowiem chmarę gorszą niż pierwsza i trzymają ją z tyłu grodu, i nakazują jej nie poruszać się. *Jeżeli* sprzeciwiać się będziesz, wyruszając naprzeciw nim, uciekną sprzed twego oblicza ze słabości; j*eśli* zaś twe serce zacznie się wywyższać, żeś ich wypędziła, i opuścisz gród, to jedni powstają z tyłu, drudzy zaś zatrzymują się z przodu, i porzucają nieszczęsną duszę wśród siebie, nie posiadającą schronienia. Gród to modlitwa, wystawanie – sprzeciw wobec Jezusa Chrystusa, a poruszanie się – wściekłość". Otóż widzisz, błąd z naszej strony polega na wywyższaniu się i porzuceniu modlitwy. „Jeśli zaś – według

słów Jana Klimaka – umysł zamknie cię w twierdzy pokory, to tylko hałasy i harce złodziei owych słyszysz, ale kuszony przez żadnego z nich być nie możesz". U czcigodnego Izajasza wyżej mówi się o sprzeciwianiu się, ale słabym i początkującym, według rady innych ojców, lepiej jest modlić się mimo myśli, jak najrzadziej się im sprzeciwiając lub całkiem na nie nie zważając. Wzięłaś się, siostro, do dzieła, to nie lękaj się i bądź mężna, uzbrajając się w wiarę i ufność, a będziesz wyraźnie odczuwać pomoc Bożą, przez dzieło rozumiejąc to, co mówi się u Apostoła: „Nie toczymy bowiem walki przeciw krwi i ciału, lecz przeciw Zwierzchnościom, przeciw Władzom, przeciw rządcom świata tych ciemności" (Ef 6, 12). Nieprawdę mówią wrogowie, że wcześniej wiele się modliłaś i nie zostałaś wysłuchana. Zostałaś wysłuchana, ale porzuciłaś należytą ochronę i liczyłaś na siebie, a być może nawet kogoś osądziłaś, i z tych to przyczyn odnowiła się dawna pokusa. A jeśli będziemy postępować według starotestamentowego przykazania: „czyńcie i zachowujcie", to Pan ma moc nas uchronić.

(św. Ambroży)



Izajasz Egipcjanin

Pewien brat zapytał innego: „Kto cię nauczył modlitwy Jezusowej?”. Ten zaś odpowiedział: „Demony”. – „Jak to tak?” – „A tak – niepokoją mnie grzesznymi myślami, a ja stale odmawiałem modlitwę – i tak się przyzwyczaiłem”.

(św. Ambroży)

Kiedy zaś zacznie cię kopać (to znaczy kiedy w czasie modlitwy zacznie cię niepokoić irytacja na kogoś), módl się tak: Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nad nami grzesznymi!

(św. Ambroży)

Ikonostas w Klasztorze Optyńskim

Pewien brat skarżył się starcu, że w czasie modlitwy pojawia się duża ilość rozmaitych myśli. Starzec na to odpowiedział: „Jechał chłop przez bazar, wokół niego tłum, gwar, hałas,

a on ciągle do swego konika: Wio! Wio! – i tak pomaleńku, pomaleńku, przejechał cały bazar. Tak i ty, cokolwiek by mówiły myśli, stale wykonuj swoje zadanie – módl się!”.

(św. Ambroży)

Złuda

Pytasz mnie o modlitwę Jezusową, ale jako że sam nie jestem biegły w tej rzeczy, nie mogę podać ci rozwiązania. Święci ojcowie uczą, lecz także ostrzegają przed złudą, a my trzymamy się i poszukujemy wyżyn; bardzo wielu wpadło w złudę na skutek samowoli i zarozumialstwa. Dobrze jest wzywać Jezusa z pokorą i przeciwko namiętnościom, ale rozpalanie się gniewem nie pasuje do tego; to jak nie popaść w złudę?

(św. Makary)

Modlitwa za wrogów

Proszę, byście modlili się za tych, którzy was krzywdzą, mówiąc: Nienawidzącym i krzywdzącym nas, Twoich sług (podać imię), przebacz, Panie Przyjacielu człowieka , nie wiedzą bowiem, co czynią, i rozgrzej ich serce, by miłowali nas niegodnych.

(św. Antoni)

Przed napadem wroga będziemy bronić się modlitwą. Módlcie się za atakujących. Przy tym zaś trzeba zachowywać najwyższą ostrożność, jeśli chodzi o słowa szemrania przeciw rozporządzeniom władzy. Jedno słowo, wypuszczone nieostrożnie, może narazić na wiele przykrych następstw. I musimy zatroszczyć się, by nie dać przyczyny, zwłaszcza tym, którzy jej szukają.

(św. Mojżesz)

Pan modlił się za krzyżujących Go, a pierwszy męczennik Szczepan modlił się za tych, co go zabijali, aby nie zostało im to poczytane za grzech, mówiąc: „Nie wiedzą bowiem,

co czynią”. Czyń tak i ty, a otrzymasz łaskę i pomoc Bożą, i zyskasz pokój.

(św. Ambroży)

Módl się za obrażających cię tymi słowami: „Zbaw, Panie, tę oto (imię) i dzięki jej modlitwom zmiłuj się też nade mną grzeszną”. Módl się tak zwłaszcza w czasie mocnego utrapienia. Dobrze jest przy tym bić wielkie pokłony, jeśli miejsce na to pozwala.

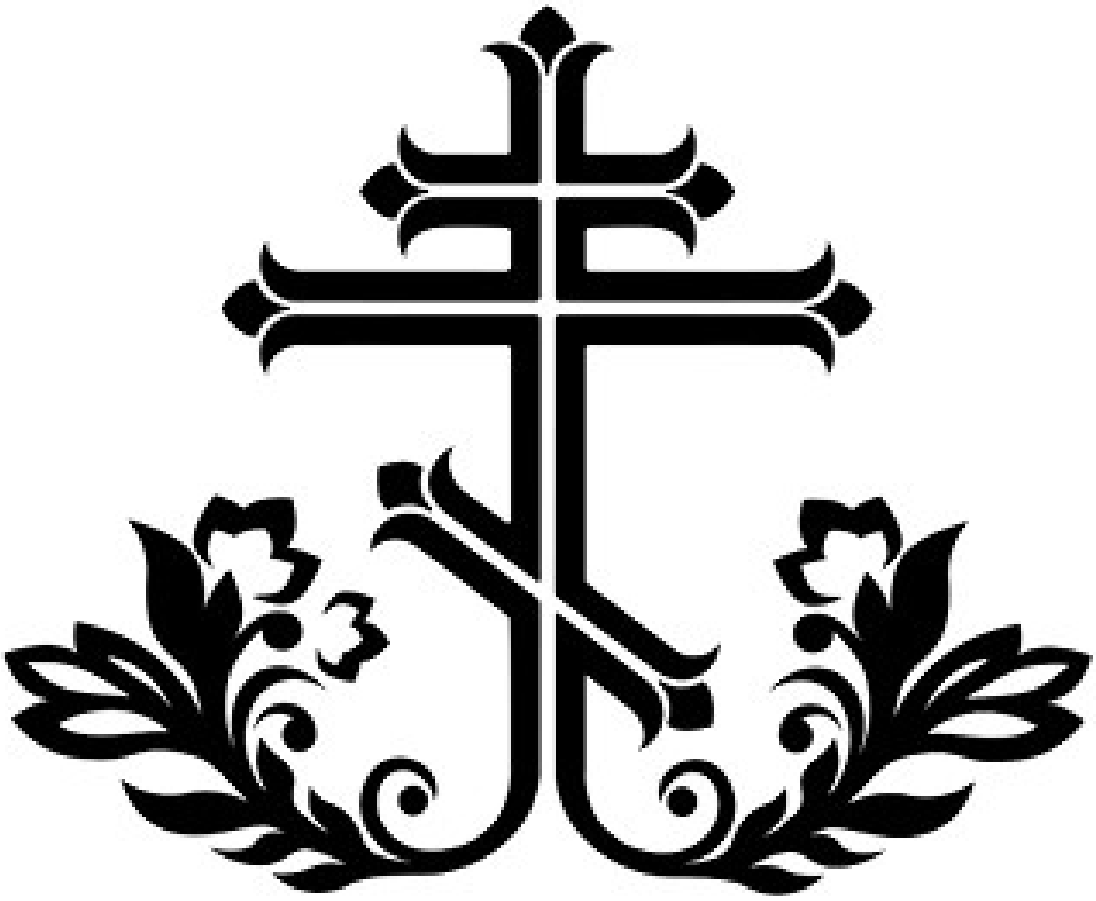
(św. Ambroży)

Za tych, co nienawidzą i krzywdzą, trzeba się modlić tak: „Zbaw, Panie, i zmiłuj się nad służebnicą Twoją, siostrą moją ukochaną (imię), i z powodu jej świętych modlitw zmiłuj się też nade mną, nieszczęsną grzesznicą”.

(św. Józef)

Modlimy się za krzywdzicieli, a równocześnie złościmy się na nich, i przez to nie odnosimy powodzenia, więc sprawa ta nie leży w naszej mocy, a naszą sprawą jest wyjaśniać, zyskiwać sympatię bliźniego, i to wydaje się jest bliższe pokory.

(św. Hilarion)



Modlitwa za duchowe dzieci

W liście swoim zawiadomiłaś mnie, że przyślesz mi całą furę grzechów, i dlatego nie odpowiadałem tobie dotąd. Dopiero po dziesięciu dniach, wczoraj, przyniósł je twój Metody. Nie wiem sam, co przede wszystkim mam teraz robić – dziękować tobie za wielkie staranie o mnie ubogiego czy gorzko płakać z powodu niezliczonej ilości waszych grzechów? Pamiętasz, że pewnego starca zmuszono do żęcia cierni – wielkiego pola – za to, że przyjął od gorliwego chrześcijanina jedną tylko złotą monetę, a ja nabrałem ich od ciebie kilkadziesiąt, i dlatego pracować, to znaczy oczyszczać wasz wielki ugór grzechów, powinienem bardzo długo, bijąc po kilkaset ziemnych pokłonów dziennie, a ja mam i własnych grzechów masę wielką, a do tego jeszcze opuściła mnie moc i nie ma zdrowia w ciele moim (Ps. 38,11), i dlatego też nie wiem, co uczynię? Chyba że według przysłowia podzielimy grzech na pół, to znaczy będziemy razem się modlić i wypraszać u Pana przebaczenie i odpuszczenie grzechów.

(św. Antoni)

Modlitwa za bliźnich

Święty Marek Asceta pisze: „Dobrze jest pomagać bliźniemu radą i czynem, ale lepiej – modlitwą”. I dlatego razem pomódlmy się do Pana: „Ty nas zachowasz, o Panie, ustrzeżesz nas na wieki od tego plemienia” (Ps 12,8) . I nie pogrążaj się w smutkach tego świata, pamiętając o słowach naszego Pana do ucznia, który poprosił go o pogrzebanie swego ojca...

(św. Anatol)

św. Mojżesz, św. Antoni, św. Warsonofiusz, św. Anatol Młodszy

Odpowiedź w sprawie modlitwy za zmarłego K. Jeśli nieobłudnie okazał skruchę i przedstawił przed Panem i przed spowiednikiem szczerą świadomość i spowiedź ze wszystkich swoich grzechów, to słuszne jest zdanie G. A. P., że bez wątpienia można się modlić w jego intencji niezależnie od tego, jak go pochowano. Cała waga nie w sposobie grzebania, ale w tym, w jakim duchowym usposobieniu opuścił to życie. Jeśli tylko dla pozoru i z jakichś ludzkich pobudek wyraził jedynie zewnętrzną skruchę, to jaki będzie dla niego pożytek z cerkiewnych modlitw za zmarłego? Ale my zupełnie nie wiemy, czy okazał szczerą skruchę czy nie, a nawet, czy przyjął święte Dary; niech wywiedzą się ci, którzy się o to troszczą, a potem niech postępują zgodnie z tym, czego się dowiedzą. A że został pozbawiony pogrzebu i zginął tak

haniebną śmiercią, i tym podobne – to wszystko to, przy szczerej skrusze, może posłużyć mu do złagodzenia ciężkiej winy przestępstwa, innym zaś niech posłuży to ku upomnieniu, by się tak nie zapominali i nie rozciągali tak szeroko swej zuchwałości. Pan Wszechdobry po woli i niewoli niech pouczy nas wszystkich i według znanych mu wyroków niech zmiłuje się nad lekkomyślnymi.

(św. Ambroży)

Nie należy mówić, że się modlisz (czy że będziesz się modlić) za innych. Ojciec Antoni powiada: „Przyrzekam się modlić".

(św. Ambroży)

Sióstr i braci twoich, którzy zbłądzili z dobrej drogi – żal. Módl się za swoich braci tak: „Uczyń, Panie, z braćmi moimi (imiona) to, co pożyteczne i zbawienne, według Twej świętej woli".

(św. Józef)

Co do modlitwy za starca – zawsze się módl, ale nie tak, jak się modliłaś, lecz mów: „Udziel, Panie, pokoju jego duszy, a dzięki jego świętym modlitwom zmiłuj się nade mną grzeszną". Można i do niego się zwracać, z prostą wiarą.

(św. Józef)

Modlitwa za słabe siostry

Pisałaś o jakiejś trzydziestoletniej nowicjuszce, której chciałaś udzielić upomnienia, mówiąc że znasz wszystkie jej podstępy. Można zaczekać z mówieniem tego, a w zamian modlić się gorliwie: „Zbaw, Panie, siostrę (imię) i zmiłuj się nad nią, a dla jej świętych modlitw zmiłuj się też nade mną grzeszną”.

(św. Józef)

Modlitwa w czasie niebezpieczeństwa

Liczne przykłady pokazują, że odmawianie z wiarą psalmu „Kto przebywa w pieczy Najwyższego” [Ps 91] chroni odmawiających przed wieloma niebezpieczeństwami, i jeśli ktoś z powodu zapominania jego słów z wiarą w pomoc Bożą nosi przy sobie napisany ten psalm, w tym nie ma niczego niewłaściwego. Pewien oficer miał na szyi ikonę świętego Mikołaja, owiniętą papierem z wypisanym tym psalmem; kula przebiła chustkę, doszła do papierka, ale ani ikony, ani papierka nie uszkodziła.

(św. Ambroży)

Modlitwa za zaginionych

Za Annę, bez wieści zaginioną, należy modlić się z intencją za jej zdrowie i ocalenie dopóty, dopóki nie otrzyma się wiarygodnej wiadomości o jej zgonie.

(św. Józef)

Modlitwa przeciw antychrystowi

Wybaw mnie, Panie, od omamienia przez wstrętnego Bogu i złego antychrysta, który się do mnie zbliża, i ukryj mnie przed jego sidłami w ukrytej pustelni Twojego zbawienia. Udziel mi, Panie, mocy i męstwa do stałego wypowiadania Twego świętego imienia, bym nie odstąpił z powodu strachu diabelskiego, abym nie wyparł się Ciebie, mego Zbawiciela i Odkupiciela, ani świętego Twojego Kościoła. Lecz udziel mi, Panie, we dnie i w noc płaczu i łez za moje grzechy i zlituj się nade mną, Panie, w godzinie Twego Sądu Ostatecznego. Amen.

(św. Anatol)

Modlitwa za rodzinę

Módl się: „W ręce Twego przeogromnego miłosierdzia, Boże mój, powierzam moją duszę i trapione cierpieniami ciało, męża danego mi przez Ciebie i wszystkie ukochane dzieci. Bądź naszym pomocnikiem i opiekunem w całym naszym życiu, przy naszym zgonie i po śmierci, i we wszystkim, tak w radości, jak i smutku, w szczęściu i nieszczęściu, w chorobie i zdrowiu, w życiu i śmierci, we wszystkim niech się dzieje z nami Twoja święta wola, jako w niebie, tak i na ziemi. Amen”.

(św. Antoni)

ПРЕПОДО́БНЫЕ О́ТЦЫ И
СТА́РЦЫ О́ПТИНСКІЕ
пр. Исаакій
пр. Іосифъ
пр. Антоній
пр. Моисе́й
пр. Ѳеоктистъ
пр. Амвросій
пр. Пахомій
пр. Левъ
пр. Анатолій
пр. Макарій
пр. Іларіонъ
пр. Макарій
пр. Анатолій
пр. Исаакій
пр. Варсонофій

Przypisy

Ojcowie z Pustelni Optyńskiej

1 Zob. S. Chorużyj, Fienomien russkogo starczestwa. Primiery iż duchownoj praktyki starcew, Izdatielskis Sowiet Russkoj Prawosławnoj Cerkwi, Moskwa 2006.

2 Filaret (Drozdow) (1783–1867) – rosyjski biskup prawosławny, metropolita moskiewski, inicjator przekładu Biblii na język rosyjski, teolog i działacz kościelny. To z jego inicjatywy rozpoczął się proces odrodzenia życia duchowego w Pustelni Optyńskiej.

3 Zob. I. Cieślik, Starcy Pustelni Optyńskiej, Homini, Kraków 2005, s. 9–22.

4 Św. Lew (Nagołkin) (1768–1841) – znany jest jako pierwszy starzec w Pustelni Optyńskiej, nauczyciel duchowy następnych pokoleń starców, doświadczony mnich, uczeń hezychastów mołdawskich, który wprowadził w życie zasady przewodnictwa duchowego opisane przez św. Paisjusza Wieliczkowskiego.

5 Św. Makary (Iwanow) (1788–1860) – święty starzec, uczeń św. Lwa, zajmował się tłumaczeniem dzieł Ojców Kościoła na język rosyjski, skupił wokół siebie i swojej działalności translatorskiej inteligencję rosyjską. Wniósł wielki wkład w odrodzenie zainteresowania tradycją patrystyczną w Rosji.

6 Św. Mojżesz (Putiłow) (1782–1862) – święty prawosławny, główny pomysłodawca powołania przy Pustelni Optyńskiej instytucji starczestwa. Interesował się literaturą ascetyczną, zgromadził w Pustelni ogromną ilość literatury ascetycznej, która służyła następnym pokoleniom mnichów jako materiał do pracy translatorskiej i lektury.

7 Św. Serafin Sarowski (1754–1833) – święty mnich, asceta, jeden z najbardziej czczonych świętych rosyjskich, starzec, którego posługa skierowana była nie tylko do mnichów, lecz przede wszystkim do ludzi świeckich. Tym samym rozpoczął historię rosyjskiego starczestwa, które następnie było rozwijane w Pustelni Optyńskiej.

8 Św. Paisjusz Wieliczkowski (1722–1794) – mnich prawosławny, który uważany jest za odrodziciela tradycji hezychastycznej na Słowiańszczyźnie, w klasztorze w Neamt rozpoczął pracę translatorską i piśmienniczą. Wraz z mnichami tłumaczył na język słowiański i wydawał dzieła literatury ascetycznej.

9 Klasztor Wałaamski – prawosławny ośrodek monastyczny położony na wyspie Wałaam (na jeziorze Ładoga), którego historia sięga XIV wieku.

10 Klasztor Świętej Trójcy – założony pod koniec XV wieku przez św. Aleksandra Świrskiego prawosławny ośrodek życia duchowego, położony nieopodal wschodniego brzegu jeziora Ładoga.

11 Pustelnia Płoszczańska – klasztor prawosławny położony nieopodal Briańska, założony w XVII wieku przez mnichów z Ławry Kijowsko-Peczerskiej.

12 S. Chorużyj, Issledovania po isichastskoj tradicii, Izdatelstvo Russkoj Christianskoj Gumanitarnoj Akademii, Sankt Petersburg 2012, s. 127.

13 Św. Nikodem Hagioryta (1749–1809) – prawosławny mnich ze Świętej Góry Athos, teolog, kanonista, autor Filokalii.

14 Hesychasm. An annotated bibliography, pod red. S. Chorużyja, Izdatelskij Sovet Russkoj Pravoslavnoj Cerkvi, Moskwa 2004, s. 131.

15 Św. Jan Klimak, Drabina do raju, Wydawnictwo Marek Derewiecki, Kęty 2011.

16 Św. Grzegorz Synaita (1280–1346) – odnowiciel tradycji hezychastycznej w XIV wieku w Bizancjum. Rozwinął naukę o boskiej światłości, którą modlący się człowiek może dostrzec podczas duchowego zjednoczenia z Bogiem.

17 Św. Grzegorz Palamas (1296–1359) – arcybiskup Tesalonik, główna postać XIV-wiecznych sporów hezychastycznych, twórca teologii energii.

18 Św. Sergiusz z Radoneża (1314–1392) – prawosławny święty mnich, odnowiciel życia monastycznego po najazdach mongolskich, założyciel klasztoru na cześć Trójcy Świętej.

19 Św. Nil Sorski (1433–1508) – święty mnich, asceta, głosiciel tradycji hezychastycznej na Rusi, z którą zapoznał się podczas pobytu na Świętej Górze Athos.

20 Por. J. Meyendorff, Święty Grzegorz Palamas i duchowość prawosławna, Lublin 2005, s. 113.

21 Por. J. Meyendorff, Żyzń i trudy swiatitiela Grigorija Pałamy, Sankt Petersburg 1997, s. 343.

22 Por. S. Chorużyj, O starom i nowom, ALETEIA, Sankt Petersburg 2000, s. 27.

23 M. Łosski, Historia filozofii rosyjskiej, Antyk, Kęty 2000, s. 10.

24 Por. S.S. Chorużyj, O starom i nowom, dz. cyt., s. 62.

25 Por. J. Meyendorff, Żyzń i trudy swiatitiela Grigorija Pałamy, Sankt Petersburg 1997, s. 191.

26 J. Meyendorff, Święty Grzegorz Palamas i duchowość prawosławna, Lublin 2005, s. 31.

27 S. Chorużyj, Diptich bezmołwija, Centrum Psychologii i Psychoterapii, Moskwa 1991, s. 20.

28 Św. G. Palamas, Triady. W obronie świętych hezychastów (I, 2, 2), Wydawnictwo Theos Logos, 2019, s. 127.

29 Por. S. Chorużyj, Diptich bezmołwija, dz. cyt., s. 24.

30 D. Staniloae, Modlitwa i świętość, Tyniec –Kraków 2004, s. 36.

31 Por. Tamże, s. 38.

32 Por. S. Chorużyj, Diptich bezmołwija, dz. cyt., s. 27.

33 Św. G. Palamas, Triady. W obronie świętych hezychastów (II. 2. 20–21), dz. cyt., s. 282–284.

34 Tamże, (II. 2. 21), s. 284.

35 S. Chorużyj, Diptich bezmołwija, dz. cyt., s. 31.

36 Por. W. Łosski, Teologia mistyczna Kościoła Wschodniego, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007, s. 186.

37 Por. S. Chorużyj, Diptich bezmołwija, dz. cyt., s. 36.

38 W. Łosski, Teologia mistyczna Kościoła Wschodniego, dz. cyt., s. 190.

39 Tamże, s. 191.

40 Tamże.

41 Św. G. Palamas, *Triady. W obronie świętych hezychastów* (I. 2. 9), dz. cyt., s. 134–135.

42 S. Chorużyj, *Diptich bezmołwija*, dz. cyt., s. 37.

43 Św. G. Palamas, Triady. W obronie świętych hezychastów (I. 3. 15), dz. cyt., s. 163–164.

44 Tamże, (III.1.34), s. 69–70.

45 G.I. Mantzaridis, Przebóstwienie człowieka, Lublin 1997, s. 114.

46 S. Chorużyj, Diptich bezmołwija, dz. cyt., s. 48.

47 Św. G. Palamas, Triady..., dz. cyt., (III.2.7–9), s. 89–91.

48 Zob. I. Cieślik, Starcy Pustelni Optyńskiej, Homini, Kraków 2005, s. 157–167; https://www.optina.ru/history/optina/#1 (dostęp: 2.03.2021).

49 Zob. S. Mazurek, Rosyjski renesans religijno-filozoficzny, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2008.

50 P. Evdokimov, Życie duchowe w mieście, W drodze, Poznań 2011, s. 22–26.

51 Tamże, s. 23.

52 Cytat za: P. Evdokimov, Życie duchowe w mieście, dz. cyt., s. 25.

53 Eulogiusz (Gieorgijewski) (1868–1946) – jeden z najwybitniejszych hierarchów prawosławnych pierwszej połowy XX wieku, biskup rosyjski, zwierzchnik Zachodnioeuropejskiego Egzarchatu Parafii Rosyjskich.

54 Ihumenia Ludmiła (Lidia Polakowska) (1927–2016) – mniszka prawosławna, wychowanka o. Aleksandra Awajewa, życie zakonne rozpoczęła w założonej przez niego żeńskiej wspólnocie zakonnej w Wojnowie, a po jego śmierci wstąpiła do żeńskiego klasztoru na Świętej Górze Grabarce. Przełożona tegoż klasztoru w latach 1986–1995, pierwsza przełożona nowej wspólnoty mniszek w Wojnowie, pochowana na cmentarzu przyklasztornym na Świętej Górze Grabarce.

Modlitwa

1 Św. Makary Wielki (ok. 300–390) – asceta, pustelnik, zwany też Makarym Egipskim, jeden z ojców monastycyzmu chrześcijańskiego, autor pierwszych tekstów ascetycznych, mówiących o modlitwie umysłu

2 Św. Piotr Damasceński – żyjący w drugiej połowie XII wieku asceta chrześcijański, mnich, autor tekstów ascetycznych, systematyzujących naukę prawosławną o modlitwie umysłu, które weszły w skład Dobrotolubija.

3 Czotki – sznur modlitewny wykorzystywany do odmawiania modlitwy Jezusowej. Nazwa pochodzi od rosyjskiego czasownika sczitat', czyli liczyć. Czotki służą do odliczania reguły modlitewnej. Pojawiły się już w czasach św. Bazylego Wielkiego, który radził, by mnisi, którzy nie potrafią czytać, jak również ci, którzy nie mogą uczestniczyć w nabożeństwach, odmawiali określoną liczbę modlitw. W języku greckim czotki to komboskion, czyli węzeł, co odnosi się do sposobu ich wykonania, czyli do związanych z wełnianego sznurka węzełków w różnej ilości
(30, 33, 50, 100).

4 Św. Dymitr z Rostowa (1651–1709) – rosyjski biskup Rostowa i Jarosławia, wybitny hagiograf, teolog, założyciel rostowskiej szkoły gramatycznej, w której nauczano języków starożytnych, języka cerkiewnosłowiańskiego, filozofii oraz wersyfikacji. Jest autorem całego cyklu Żywotów świętych oraz dzieła o modlitwie Jezusowej pt.: Człowiek wewnętrzny, zamknięty
w izdebce serca swego, który uczy się i modli w tajemnicy.

5 Dobrotolubije – jest to tytuł tłumaczenia greckiej Filokalii, która na język cerkiewnosłowiański została przetłumaczona przez św. Paisjusza Wieliczkowskiego w 1793 roku. W latach siedemdziesiątych XIX wieku Teofan Zatwornik dokonał tłumaczenia Filokalii na język rosyjski, a w skład jego wydania weszły teksty, których nie było w wersji cerkiewnosłowiańskiej. "Filokalia" oznacza "umiłowanie piękna", którym ma być wewnętrzne spotkanie człowieka z Bogiem w nieustannej modlitwie. Dobrotolubije to zbiór traktatów ascetycznych różnych autorów z okresu między IV a XV stuleciem, który po raz pierwszy w języku greckim wydano w 1782 roku.

6 Św. Kalikst II Ksantopulost (zm. 1397) i Ignacy Ksantopulos (zm. 1423–1429) – bracia, bizantyńscy mnisi hezychaści, autorzy wspólnego traktatu ascetycznego Pouczenia hezychastom w stu rozdziałach, który porusza kwestię metody modlitewnej hezychastów. Został on przetłumaczony na język rosyjski przez Teofana Zatwornika i wydany w piątym tomie Dobrotolubija w 1899 roku. Pierwszy z braci, Kalikst, pełnił funkcję patriarchy konstantynopolitańskiego w 1397 roku.

7 Św. Marek Eremita (IV–V wiek) – zwany też Ascetą, pustelnik, autor siedmiu rozpraw o ascezie i modlitwie, z których trzy weszło do Filokalii.

8 Św. Ignacy Brianczaninow (1807–1867) – rosyjski biskup prawosławny, teolog, autor dzieł o charakterze ascetycznym. Uznawany jest za jednego z odrodzicieli tradycji monastycznych w Rosji w XIX wieku.

9 W taki sposób w prawosławnym środowisku mniszym mówi się o codziennej regule modlitewnej. Każdy mnich powinien codziennie odmówić określoną, adekwatnie do swojego stanu, liczbę modlitwy Jezusowej. Modlitwę tę odmawia się na czotkach, liczących zazwyczaj sto węzłów, i dlatego reguła wynosi zazwyczaj wielokrotność stu – tysiąc, pięćset, trzysta.

10 Filoteusz z Synaju (IX w. lub później) – mnich i przełożony klasztoru na Synaju, autor traktatu O czujności, znanego jedynie z Filokalii.

11 Hezychiusz z Synaju (VIII–IX w.) – autor cenionego traktatu O uważności i modlitwie, złożonego z 203 rozdziałów, jednego z kluczowych w Filokalii. Zob. J. Naumowicz, Nowa Filokalia. Droga do modlitwy serca.

12 Św. Izaak Syryjczyk (ok. 640–700) – święty asceta, pisarz syryjski, który twórczość swoją poświęcił opisaniu ascezy wschodniochrześcijańskiej, nazwanej później hezychazmem. Przynależy do syryjskiej szkoły ascetycznej, która rozwijała wcześniejszą tradycję monastycyzmu egipskiego i synajskiego. W swoich dziełach skupiał się na analizie różnych stanów sprawiedliwości oraz grzeszności, a także na sposobach chrześcijańskiej naprawy i samodoskonalenia.

13 Św. Grzegorz z Synaju (ok.1265–1346) – święty Kościoła prawosławnego, mnich, odnowiciel tradycji hezychastycznej w Bizancjum i na Bałkanach w XIV wieku. Przebywał w klasztorach na Górze Synaj, w Jerozolimie, na Górze Atos, by ostatecznie znaleźć opiekę i schronienie u bułgarskiego cara Iwana Aleksandra i osiąść w klasztorze na pograniczu Bułgarii i Bizancjum.

14 Św. Symeon Nowy Teolog (949–1022) – bizantyński mnich, asceta, poeta, autor mistycznych hymnów, które metaforycznie opisują stany duchowe modlącego się hezychasty. Był odrodzicielem tradycji hezychastycznej w Bizancjum, głosił potrzebę oglądania Boga, boskiej chwały, do czego miała prowadzić praktyka modlitewna.

15 Św. Teofan Zatwornik (1815–1894) – zwany też Pustelnikiem, Rekluzem. Prawosławny biskup, asceta, autor wielu dzieł o modlitwie. Zrezygnował z katedry biskupiej na rzecz klasztornej celi, a następnie pustelni, gdzie praktykował modlitwę umysłu, tłumacząc jednocześnie na język rosyjski greckie teksty ascetyczne.

16 Oktoich, ton 2. Stichera rozrzewniająca na jutrzni wtorkowej. Zob. http://www.liturgia.cerkiew.pl/pages/File/docs/czas-03-ton-2.pdf (01.02.2021).

17 Św. Jan Klimak – asceta żyjący na przełomie VI i VII wieku, przełożony klasztoru św. Katarzyny na Górze Synaj. Jest autorem dzieła ascetycznego Drabina do raju, w którym opisana została praktyka ascetyczna i modlitewna ówczesnych mnichów.

18 Eliasz Ekdikos (XI w.) – mnich i kapłan, pełniący na dworze patriarchy Konstantynopola funkcję sędziego kościelnego. Jest autorem oryginalnego traktatu ascetycznego, Antologia gnomiczna cnotliwych filozofów, w którym w postaci pouczeń, przemyśleń oraz cytatów z Pisma Świętego i ojców ascetów przedstawiony został sposób modlitwy hezychastycznej.

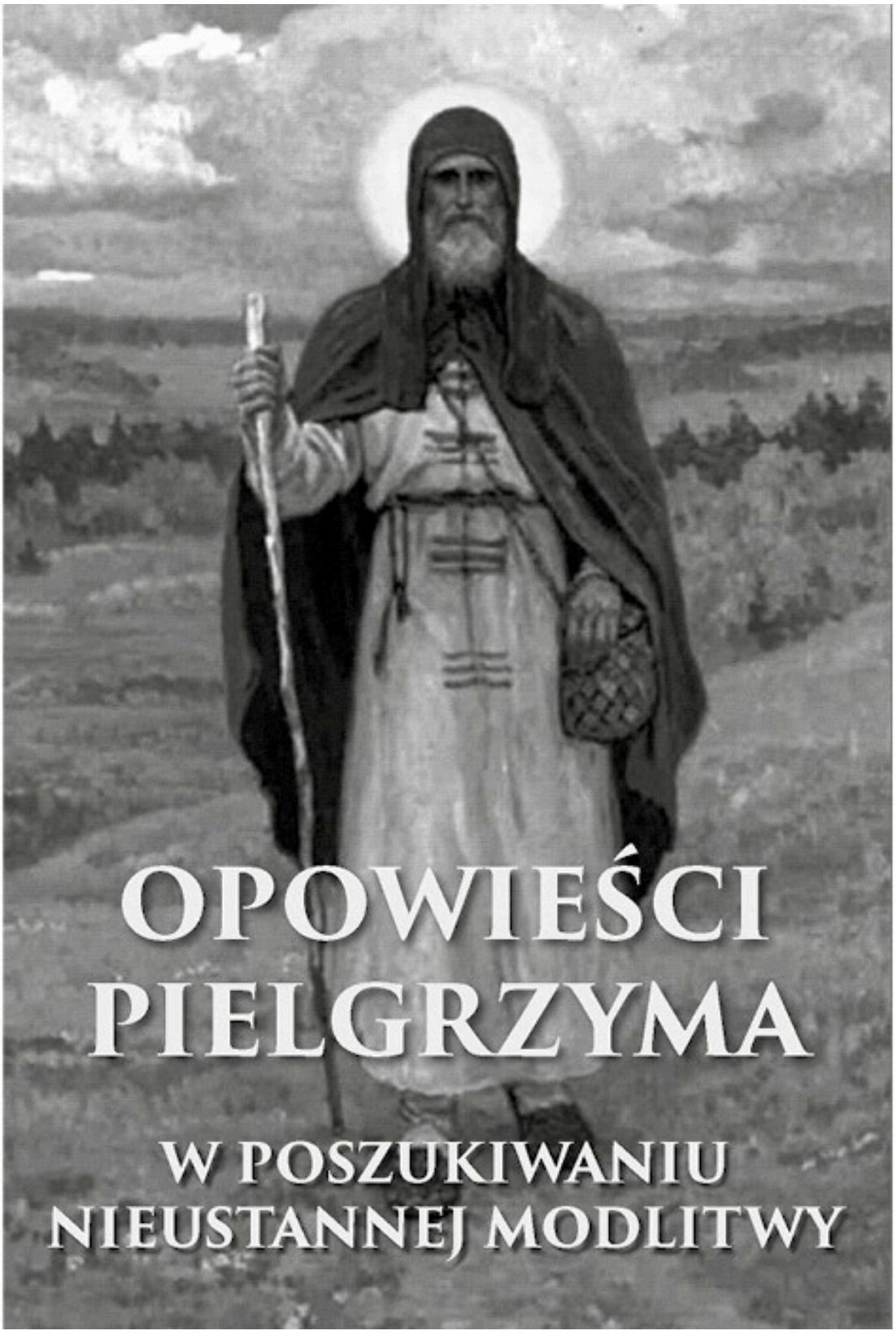
19 Typikon – księga klasztorna opisująca zasady działania konkretnego klasztoru prawosławnego oraz zwyczaje liturgiczne w nim panujące.

20 Św. Marek Ateński (ok. 270–400) – asceta, pustelnik, pochodzący z Aten, który po śmierci rodziców udał się do Etiopii, gdzie resztę swojego życia spędził w odosobnieniu, mieszkając w jaskini.

21 Św. Serafin z Sarowa (1759–1833) – wielki święty Kościoła prawosławnego, mnich, asceta, nauczyciel modlitw umysłu, duchowy przewodnik wielu ludzi. Jego rola w odrodzeniu życia duchowego w XIX-wiecznej Rosji była fundamentalna, bowiem pokazał ludziom osobistą, a nie instytucjonalną ścieżkę podążania ku Bogu.

22 Izajasz Egipcjanin (IV–V w.) – asceta, święty mnich, zamieszkujący na pustyni Sketis w Egipcie. Jest autorem tekstów o modlitwie serca, które weszły w skład Filokalii.

Wydawnictwo M poleca:



OPOWIEŚCI PIELGRZYMA

W POSZUKIWANIU NIEUSTANNEJ MODLITWY